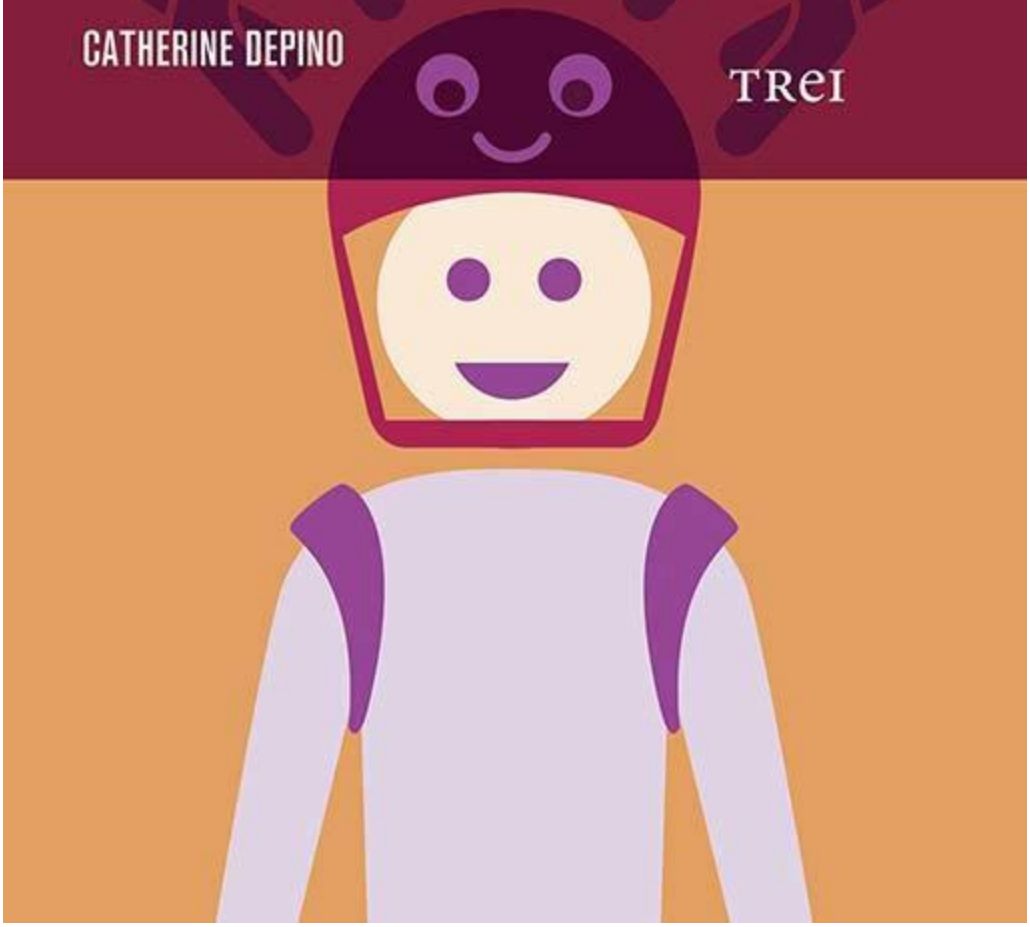
Violența în școală

Ajută-ți copilul să-i facă față

PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI

CATHERINE DEPINO

TREI



Violența
în școală
Ajută-ți copilul
să-i facă față
CATHERINE DEPINO
PSIHOLOGIE
PRACTICĂ
PENTRU
PĂRINȚI
TREI

Catherine DePino

Violența în școală

Ajută-ți copilul să-i facă față

Traducere din engleză de

Nadina Vișan

TREI

2013

PSIHOLOGIE
PRACTICĂ
PENTRU
PĂRINȚI

WHO SAYS BULLIES RULE?

COMMON SENSE TIPS TO HELP YOUR KIDS COPE

Catherine DePino

Copyright © 2011 by Catherine DePino

First published in the United States by Rowman & Littlefield Education,

Lanham, Maryland U.S.A.

Ediția originală a fost publicată de Rowman & Littlefield Education,

Lanham, Maryland U.S.A.

© Editura Trei, 2013

pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN ePUB: 978-606-719-110-3

ISBN PDF: 978-606-719-111-0

ISBN Print: 978-973-707-740-0

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial: Magdalena Mărculescu

Design: Faber Studio

Director producție: Cristian Claudiu Coban

Redactor: Victor Popescu

Dtp: Eugenia Ursu

Corectură: Lorina Chițan, Eugenia Ursu

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright și este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

Lui Mary Grace Spinelli, mamă, prietenă și mentor, care a dus o viață plină de credință și curaj.

Requiescat in pace.

Plămadă suntem precum cea din care

Făcute-s visele; și scurta viață

Înconjurată ni-e de somn.

Shakespeare - Furtuna

Mulțumiri

Doresc să îi adresez mulțumiri domnului Thomas Koerner, vicepreședinte și redactor-șef, pentru ajutorul, amabilitatea și sfaturile excelente pe care mi le-a dat. Îi sunt, de asemenea, recunoscătoare și lui Lindsey Schauer, redactorul meu, pentru răbdarea și ajutorul constant pe care mi le-a acordat. Îi mulțumesc și lui Della Vaché, redactor secund, care m-a ajutat să dau o formă finală cărții.

Fiica mea, Shayna DePino Kudgis, mi-a oferit foarte multe informații prețioase despre consilierea școlară a copiilor care au fost terorizați. Doresc să le adresez mulțumiri și soțului meu, Andrew, și fiicelor mele, Melissa DePino Cooper și Lauren DePino, pentru sprijinul și dragostea lor.

Introducere

NOTĂ PENTRU PĂRINȚI

Vă aduceți oare aminte ce simțeați pe vremuri când dădeați nas în nas cu un copil care se lua de voi, care vă excludea din grupul de prieteni sau care încerca să vă terorizeze? Vă aduceți aminte cuvintele, sunetele, mirosurile și imaginile din jur? Dacă așa stau lucrurile, veți dori cu siguranță să citiți această carte pentru a-l putea ajuta pe copilul dumneavoastră să-și ușureze și, în cele din urmă, să înlăture durerea produsă de încercările de intimidare ale altcuiva.

Violența în școală vă oferă sfaturi pe care le puteți acorda copilului dumneavoastră pentru a preîntâmpina situații neplăcute precum încercările de intimidare. Ea oferă, de asemenea, și sfaturi care să îl ajute să contracareze aceste încercări de intimidare, dacă acestea sunt prea agresive. Cu ajutorul dumneavoastră, copiii vor învăța când se pot descurca singuri cu acei colegi care încearcă să-i intimideze și când este cazul să apeleze la un adult.

Ce le puteți spune copiilor dumneavoastră despre aspectul lor exterior pentru a-i ajuta să nu devină ținta încercărilor de intimidare ale colegilor lor? Unii copii nu-și dau seama, de pildă, că modul în care se îmbracă poate atrage atenția colegilor înclinați spre intimidare. Este bine să aflați care sunt acele aspecte din mersul, conversația sau mișcările copilului dumneavoastră care pot să-l transforme într-un cal de bătaie pentru colegii lui.

Această carte pune accent și pe importanța pe care o are conlucrarea cu personalul școlii pentru a preîntâmpina situațiile neplăcute în care copilul

dumneavoastră s-ar putea simți terorizat. Este important să știți cum vă puteți folosi de sistem pentru a obține cele mai bune rezultate pentru copilul dumneavoastră.

În plus, această carte vă oferă și sfaturi referitoare la modul în care să acționați în cazul diverselor forme de intimidare la care pot fi expuși copiii dumneavoastră.

Poate că cea mai importantă calitate a acestei cărți este aceea că ea atrage atenția asupra faptului că trebuie să ne învățăm copiii să apeleze la bun simț atunci când încearcă să preîntâmpine acțiunile negative ale colegilor lor.

Încă de la grădiniță, copiii pot să apeleze la bun simț pentru a evalua atitudinile celorlalți copii și a-și da seama dacă o remarcă poate fi doar o glumă sau poate fi ceva mai serios de atât. Copiii pot să își dezvolte capacitatea de a intui care zone din școală și din cartier trebuie evitate, ocolind astfel potențialele pericole fizice sau emoționale. Mai mult, ei vor ajunge în acest mod să-și dea seama când este cazul să reacționeze și când este mai bine să ignore înțepăturile colegilor.

Vom discuta și problema importanței pe care o are comunicarea constantă cu copilul dumneavoastră, astfel încât să fiți informați în legătură cu starea și poziția copilului dumneavoastră în cadrul grupului de colegi de la grădiniță sau de la școală.

Odată ce v-ați instruit copilul cum să reacționeze în fața colegilor care încearcă să îl necăjească sau să-l intimideze, acesta se va putea bucura de pacea și libertatea la care avem cu toții dreptul. Atunci când copiii dumneavoastră știu să se folosească eficient de calitățile lor și de tehnicile de preîntâmpinare a intimidării, ei vor merge la școală cu plăcere și vor interacționa cu ușurință cu ceilalți copii.

Niciun copil nu trebuie să fie lăsat să accepte un tratament abuziv de ordin fizic sau mental din partea vreunui coleg. Dumneavoastră, părinții, sunteți primii care trebuie să reacționați când se întâmplă așa ceva. Iar această carte vă va învăța ce trebuie să faceți pentru ca odraslele dumneavoastră să

se simtă în siguranță și să știe ce au de făcut când cineva încearcă să le intimideze.

Introducere

NOTĂ PENTRU PROFESORI

Dacă sunteți cadru didactic și citiți această carte, veți recunoaște importanța pe care o are conlucrarea cu copiii și părinții în așa fel încât să înlăturați încercările de intimidare din viața elevilor dumneavoastră. Știți că aveți un rol esențial în prevenirea și oprirea comportamentelor vătămătoare prin educarea copiilor și părinților în acest sens.

Poate că cel mai important lucru pe care îl puteți face este acela de a informa părinții acelui copil care bănuiți că se lasă intimidat de colegii lui. Nu este o treabă ușoară, pe lângă multele sarcini pe care trebuie să le îndepliniți de-a lungul zilei, însă, în unele cazuri, intervenția dumneavoastră promptă poate salva copilul respectiv. Am văzut cu toții ce nenorociri se pot întâmpla din cauza modului în care un copil este tratat de colegii lui la școală, de la depresii până la sinucideri.

Dacă se întâmplă să fiți directorul școlii, foarte probabil că veți dori să dați această carte diriginților claselor pentru a o populariza în rândul părinților și pentru a-i ajuta să conlucreze în vederea preîntâmpinării situațiilor neplăcute în care copii de diverse vârste ajung să fie terorizați la școală de colegii lor.

Doar dacă dorim să conlucrăm ca o echipă și să ne ținem unii pe alții la curent cu cea mai mică încercare de intimidare din partea unui copil, vom reuși să stopăm acest ciclu de intimidare care îi copleșește pe copiii noștri și care le afectează cumplit viețile.

Capitolul 1

Învățați-vă copilul să anticipeze intențiile colegilor agresivi

ATENȚIE: POȚI FI ATACAT ÎN ORICE LOC ȘI ÎN ORICE MOMENT

În calitate de profesor, am fost martor la tot felul de forme de intimidare: porecle, înțepături, ignorare, e-mailuri injurioase — și multe altele. Am văzut elevi care încercau să-i intimideze pe colegii lor în clasă, la cantină, în sala de sport, la toaletă, în curte, în autobuzul școlii, în cartier și chiar pe Facebook. Unii copii mi-au mărturisit că uneori se întâmplă să fie necăjiți chiar de frații, surorile sau verii lor, care le spun cuvinte urâte sau chiar îi bat acasă.

Într-una din școlile din centrul orașului, acei copii care aveau note bune evitau să mănânce la cantina școlii de frică să nu fie agresați de colegii lor, așa că preferau să se ducă într-o clasă goală și să mănânce acolo. Alții preferau să meargă să ia prânzul în compania profesorilor. Făceau acest lucru pe ascuns, temându-se că vor fi reperați de colegul care îi viza, că vor fi acuzați că sunt favoriții profesorului sau că vor fi bătuți.

Majoritatea victimelor acestor tactici de intimidare se sfiesc să ceară ajutor pentru că se tem că acei colegi care îi vizează vor reacționa și îi vor supune la cazne și mai cumplite. Copiii terorizați cred că nu au altă variantă decât aceea de a trăi într-o continuă teroare și de a se întreba când vor fi din nou

atacați. Ei nu vor să meargă la școală cu autobuzul școlii de frică să nu fie bătuți; preferă să nu se ducă la baie pentru că știu că bătăușii îi așteaptă acolo și evită să iasă în pauză pentru a nu fi prinși de bătăuși în curte.

Mulți copii terorizați născocesc tot felul de pretexte pentru a nu se duce la școală: că îi doare burta, că profesorul îi antipatizează, că școala este plictisitoare. Câțiva ajung chiar să dezvolte o fobie și chiar să facă atacuri de panică atunci când trebuie să se ducă la școală. Din acest motiv, unii elevi ajung să chiulească și să fie sancționați.

Deseori, părinții nu au idee despre ce se petrece până când nu sunt chemați la școală, unde află despre absențele copilului lor. Chiar și atunci, unii copii nu vor să mărturisească motivul adevărat pentru care nu vor să meargă la școală.

Copiii care se confruntă cu astfel de situații aleg de multe ori una dintre următoarele variante: răspund la provocări și sar la bătaie, ceea ce de multe ori le provoacă și mai multe neajunsuri, sau se izolează de familie și prieteni, încep să mănânce singuri și să se încuie la ei în cameră ore întregi, unde nu fac decât să se uite la televizor, să se joace pe calculator sau să navigheze pe internet în căutare de prieteni virtuali. Din păcate, chiar și acolo pot da peste persoane care doresc să îi terorizeze.

Ce puteți dumneavoastră face pentru a vă proteja copiii de astfel de persoane fără a-i face însă dependenți de dumneavoastră pentru a-și rezolva problemele? Puteți să îi înarmați cu diverse tehnici care să-i ajute să se dezbare de colegii agresivi și, în același timp, îi puteți învăța cum să se bazeze pe puterile și creativitatea lor pentru a descoperi modalități prin care să contracareze atacurile cu care se confruntă. Odată ce i-ați pornit pe drumul cel bun, copiii dumneavoastră vor ști singuri ce au de făcut. Dumneavoastră nu va trebui decât să-i susțineți în eventualitatea în care au nevoie de ajutorul dumneavoastră.

ÎNCEPEȚI PROFILAXIA DEVREME

Dacă începeți devreme, încă dinainte de școală, să le explicați copiilor dumneavoastră că există o posibilitate de a se confrunta cu bătăușii, îi veți pregăti și ajuta să nu se lase surprinși de un eventual atac.

Începeți acest program de educare împotriva bătăușilor chiar înainte ca odraslele dumneavoastră să se confrunte cu astfel de situații, astfel încât ele să poată recunoaște un bătăuș și să știe ce să facă pentru a-l împiedica să le terorizeze. Dacă ați avut grijă să luați măsuri de preîntâmpinare a acestor situații, copiii dumneavoastră vor avea la dispoziție un arsenal mai variat de modalități prin care să pună la punct colegii agresivi.

În acest fel, copiii dumneavoastră vor fi pregătiți și vor ști cum să reacționeze pentru că veți fi discutat cu ei în prealabil diversele tehnici, veți fi interpretat pe roluri și veți fi vorbit despre avantajele diverselor tactici de contracarare.

Chiar și copiii foarte mici pot fi expuși la atitudini de intimidare, lucru pe care aceștia îl pot identifica cu ușurință. Iată un exemplu în acest sens:

Stacey, o fetiță care merge la grădiniță, stătea lângă prietenele ei pe un covoraș, pentru a asculta o poveste. S-a așezat și Maria lângă ea.

Stacey s-a uitat la Maria și i-a șoptit ceva unei prietene.

Apoi Stacey a indicat un alt loc, lângă educatoare, și i-a spus Mariei:

— Mută-te acolo. Aici n-avem loc. Nu poți sta lângă noi.

— De ce? a întrebat Maria.

Stacey a strâmbat din nas:

— Ai haine urâte și nu înțeleg ce spui când vorbești.

De ce se purta Stacey așa? Deși Stacey și prietenele ei nu voiau să se joace cu Maria în pauze, până acum nu îndrăzniseră să îi spună Mariei așa ceva.

Maria s-a întrebat dacă să o spună educatoarei sau să încerce să vorbească totuși cu ea mai întâi. Maria știa că trebuie să facă ceva, dar ce anume?

Dacă Maria și mama ei ar fi discutat diversele forme pe care le poate îmbrăca o atitudine de intimidare, ca de pildă excluderea din grup (în limbajul copiilor: nu îi dai voie cuiva să stea lângă tine și să participe la activități), poate că ar fi știut cum să procedeze imediat.

În acest caz, dat fiind că intimidarea de-abia a început și n-a apucat să ia amploare, mama Mariei are încă timp să discute cu Maria și să o îndemne să încerce să-și rezolve problema singură pentru început. Maria ar putea încerca să îi spună lui Stacey că e urât modul în care aceasta i s-a adresat.

Pe de altă parte, dacă Stacey râde de ea sau o ignoră, Maria trebuie să se ducă să vorbească între patru ochi cu educatoarea, sau mama ei trebuie să se ducă să discute personal cu educatoarea, mai ales că Maria este foarte mică.

Dacă educatoarea intervine și situația se înrăutățește, este cazul să se vorbească cu mama lui Stacey și aceasta să fie chemată la o întrevedere cu consilierul școlar, pentru a discuta comportamentul fiicei ei.

Copiii trebuie să știe din timp când este cazul să încerce să își rezolve problema personal sau când să apeleze la un adult (părinte/consilier/director) pentru a primi ajutor; cu alte cuvinte, atunci când încercările de intimidare devin constante sau grave.

Copiii trebuie să știe și că se pot baza pe un adult pentru remedierea situației într-un mod care să nu-i lase ulterior expuși atacurilor colegului care îi agresează. Explicați-le de mai multe ori copiilor dumneavoastră că pot veni la dumneavoastră cu absolut orice problemă și că le veți oferi ajutor într-un mod în care să se simtă protejați și în siguranță.

ÎMPĂRTĂȘIȚI-VĂ EXPERIENȚA CU COPILUL DUMNEAVOASTRĂ

Pe măsură ce copilul dumneavoastră învață cum să recunoască și să știe care sunt atitudinile potrivite pentru diversele forme de intimidare cu care s-ar putea confrunta, dumneavoastră, precum și surorile și frații copilului, bunicii lui și chiar și restul familiei trebuie să discutați între voi despre situații asemănătoare cu care v-ați confruntat în trecut și despre dificultățile pe care le-ați întâmpinat în rezolvarea acestora.

Cu toate acestea, înainte de a începe să vă povestiți propriile experiențe, încercați să ascultați ce probleme și griji își exprimă copilul dumneavoastră, fără a încerca să-l judecați. Dați-i de înțeles că ascultați cu atenție ce vă spune prin comentariile pe care le faceți după ce a isprăvit de povestit. De pildă, puteți spune: „Probabil că nu ți-a fost ușor“. Apoi, puteți să-i povestiți și dumneavoastră experiențele prin care ați trecut și, astfel, să îl ajutați să descopere o soluție așa cum ați făcut și dumneavoastră pe vremuri.

În clipa în care copilul înțelege că nu este singurul care a trecut prin astfel de experiențe, va reuși să pună în perspectivă situația în care se găsește și să realizeze că și cele mai grele încercări au o rezolvare.

Dumneavoastră, părintele, sunteți cel mai serios aliat al copilului în înlăturarea oricărei amenințări și oricărei intimidări care îi sunt adresate. Dar trebuie să dețineți uneltele potrivite, astfel încât să puteți să fiți suporterul copilului, să îl puteți ajuta să rezolve problema atunci când este agresat de vreun coleg și să vorbiți cu personalul școlii și chiar cu autoritățile, dacă este cazul.

Mai presus de orice, învățați-vă copiii să se folosească de bunul lor simț pentru a preveni încercările de intimidare și pentru a preîntâmpina agresiunea. Cum puteți să-i ajutați mai bine în acest sens? Unii părinți consideră că bunul simț este o calitate cu care te naști și care nu poate fi dobândită. Prin urmare, bunul simț este înnăscut, la fel ca darul de a cânta la un instrument sau de a putea plonja fără frică în apă.

Pe de altă parte, există destui oameni care cred că bunul simț poate fi învățat prin exemple și prin practică. Capitolul 2 vă va arăta cum să-l ajutați pe cel mic să-și folosească bunul simț, o unealtă esențială în lupta cu brutele care-l persecută.

IDEILE PRINCIPALE ALE CAPITOLULUI 1:

● Înarmați-vă copilul cu tehnici de îndepărtare a agresiunii. Învățați-l să fie independent și creativ când se confruntă cu persoane care vor să-l intimideze.

● Fiți întotdeauna dispus să ascultați păsurile copilului dumneavoastră, mai ales în condițiile în care acesta are nevoie de ajutor.

● Discutați cum trebuie abordată problema bătăușilor înainte de începutul școlii.

● Implicați în acest proces de profilaxie toată familia (părinții, frații și surorile, bunicii etc.)

● Ascultați mai întâi. Abia apoi vorbiți despre propriile experiențe în situații asemănătoare: ce s-a întâmplat, ce ați făcut, cu ce dificultăți v-ați confruntat și rezultatul la care s-a ajuns.

Capitolul 2

Încurajați-vă copilul să se folosească de bunul lui simț pentru a dejuca planurile bătăușilor

DAȚI-VĂ CA EXEMPLU PE DUMNEAVOASTRĂ

Încurajați-vă copilul să se folosească de bunul simț pentru a dejuca planurile bătăușilor și pentru a înțelege exact care este mecanismul după care operează aceștia. Dați-le drept model propriul dumneavoastră comportament, modul în care și dumneavoastră apelați la bun simț în situațiile de zi cu zi.

Dacă încercați să fiți un model pentru copilul dumneavoastră în viața de zi cu zi, veți reuși să-l învățați să se folosească la rândul lui de bun simț în propria lui viață.

Imaginați-vă, de pildă, că vă uitați la televizor pe un canal de cumpărături și vă gândiți că hainele cărora li se face acolo reclamă v-ar putea da o nouă alură. Vă doriți rochia aceea roșie cu volane, dar aveți cu adevărat nevoie de ea? Veți ceda tentației de a vă comanda aceeași rochie în diverse nuanțe?

Sau, să ne gândim la următoarea imagine: vedeți o nouă jucărie electronică pentru mașina dumneavoastră, care v-ar putea ajuta să conversați la telefon fără să îl mai țineți la ureche. Ea nu se găsește în magazine și este destul de scumpă. Dar simțiți că nu vă puteți descurca fără ea.

Puteți să îi dați un exemplu copilului dumneavoastră explicându-i cât de mult vă doriți obiectul respectiv și cât de tare ați vrea să vi-l cumpărați. Apoi puteți introduce în discuție și alte lucruri, precum faptul că va trebui să vă gândiți bine înainte de a face o astfel de cheltuială. În acest mod, copilul vede că vă folosiți de bunul simț în decizia pe care o luați, ceea ce vă conduce la următoarea scenă:

Copilul vă vede că aveți o dilemă: să cumpărați sau nu obiectul dorit.

— De ce nu îți cumperi lucrul acela, dacă ți-l dorești așa de mult? te întreabă el.

Puteți să îl rugați să înșire care ar fi dezavantajele cumpărării obiectului cu pricina. Copilul v-a văzut deja luând în considerare avantajele. Și poate vă va spune că i se pare că obiectul costă prea mult sau că nu este o ideea așa de bună să cumperi ceva fără a-l fi încercat mai întâi.

Aceste conversații prin care vă îndemnați copilul să își dea cu părerea și să ia decizii vă ajută să vă învățați copilul să facă uz de bunul simț în toate domeniile din viața lui.

AJUTAȚI-VĂ COPILUL SĂ APELEZE LA BUN SIMȚ ȘI LA LOGICĂ ATUNCI CÂND IA O DECIZIE

În afară de exemplul propriu și de povestirea propriilor experiențe în care ați apelat la bun simț, cum mai puteți oare să vă motivați copilul să facă uz de el în activitățile sale zilnice? În cursul unei zile, copilul va avea parte de multe ocazii în care să își poată manifesta bunul simț și înțelege diverse probleme — nu numai acelea legate de colegii care vor să îl intimideze.

Îndemnați-vă copiii să vă pună diverse întrebări despre situațiile variate din viața lor și răspundeți-le în așa fel încât să le arătați că vă puteți folosi atât de logică, cât și de intuiție. În definitiv, asta este definiția bunului simț:

utilizarea instinctelor într-o combinație cu logica pentru a lua decizia potrivită. Și asta încercăm tot timpul să facem în viața noastră, nu-i așa?

EXERSAȚI DIVERSE STRATEGII BAZATE PE BUN SIMȚ

Dacă aveți un copil preșcolar pe care îl terorizează ceilalți copii, oferiți-i mai multe soluții și rugați-l să o aleagă el pe cea pe care o consideră cea mai bună. De pildă, dacă un copil din vecini îi tot ia jucăriile copilului dumneavoastră, care ar fi cea mai bună reacție? O variantă ar fi ca acesta să plece de acolo și să se joace cu altă jucărie, alta ar fi să îi spună celuilalt copil să înceteze, iar o a treia ar fi să solicite ajutorul unui părinte.

Spuneți-i copilului să se gândească la toate circumstanțele în care are loc încercarea de intimidare pentru a putea decide care este cea mai bună soluție în fiecare caz aparte. Dacă el simte că ar fi o soluție bună să plece de acolo pentru o scurtă perioadă, poate să încerce această variantă.

Pe de altă parte, dacă îl cunoaște pe celălalt copil de multă vreme și nu crede că acesta s-ar opri odată ce a fost rugat să înceteze, este posibil să apeleze la ajutorul dumneavoastră.

În loc să spună: „Cara nu vrea să-mi dea jucăria înapoi“, fetița dumneavoastră poate încerca să dezamorseze situația cu un pic de umor și să spună ceva de genul: „Tati, cred că avem nevoie de un arbitru. Poți să ne ajuți?“

Un pic de bun simț poate fi un ajutor prețios pentru rezolvarea problemelor pe care le poate avea copilul dumneavoastră din partea altor copii mai agresivi. Dacă un copil din vecini este mai nervos și copilul dumneavoastră crede că acesta este în stare să aibă ieșiri violente, este bine să vă spună acest lucru. Pe de altă parte, dacă nu este vorba decât de un incident izolat, copilul vă poate spune doar „Dacă mai continuă în felul ăsta, nu mă mai joc cu el.“

De regulă, elevii cu tendințe agresive au un comportament mai complex și mai sofisticat cu elevii din gimnaziu și din liceu decât cu copiii mai mici. Uneori, copilul dumneavoastră poate să întâmpine greutăți în a le înțelege intențiile. Să zicem, de pildă, că aveți un copil în ciclul primar și că acesta este tratat urât de către un alt copil mai popular. Este cazul să ignore respectiva persoană, să vorbească cu ea între patru ochi și să încerce să îi explice cât de urât și jignitor e comportamentul ei sau să îi spună direct profesorului?

Uneori este de folos pentru copil să încerce să vadă cum s-au descurcat și alți colegi ai lui cu acel băiat. Ce tactici au funcționat și ce tactici n-au funcționat? Dacă respectivul e cunoscut pentru modul în care îi convinge pe cei din anturajul lui să ignore colegul care este ținta antipatiei lui, sau dacă nu se poate în niciun fel vorbi cu el, atunci este momentul să se facă apel la pedagog.

Iată un alt exemplu de bun simț într-o situație dintre un băiețel de clasa a patra și câțiva colegi mai răi care îl iau în balon pentru că are ochelari și pentru că este mai bondoc. Dion, băiețelul de care vorbeam, nu i-a povestit mamei lui, Kia, despre glumele răutăcioase de la școală, pentru că i-a fost jenă. Cu toate acestea, într-o zi, când mama lui s-a dus să îl ia de la școală, a auzit un coleg spunându-i „Grasu“ și „Aragaz cu patru ochi“.

Când au ajuns acasă, Kia i-a dat lui Dion un pahar cu limonadă.

— Știu prin ce treci, i-a spus ea.

Dion a împins deoparte paharul.

— De unde să știi tu? i-a zis el. Tu n-ai avut ochelari și nici nu ai fost grasă ca mine.

Kia a zâmbit.

— Da, dar când eram elevă, mă bâlbâiam, iar copiii mă porecliseră „Bâlbâilă“. Să nu crezi că nu te înțeleg.

Dion a luat o înghițitură de limonadă.

— Și ce-ai făcut?

— Am încercat să nu-i bag în seamă, dar fără niciun succes. Însă într-o zi, prietenele mele Jackie și Nicole le-au spus copiilor ălora că se poartă urât.

— Nu pot să îmi imaginez vreun coleg de-al meu procedând astfel, i-a spus Dion. Ce le-au spus, mai exact?

— Păi Jackie a fost foarte directă. Le-a spus: tu cum te-ai simți dacă cineva și-ar bate joc de tine pentru un lucru de care nu ești vinovat?

Lui Dion nu-i venea să-și creadă urechilor. Din ce auzise de la mătușile și bunica lui, trăsese concluzia că mama lui fusese o elevă cu multă popularitate, nu ca el.

— Și ce-au făcut copiii ăia care te necăjeau? a întrebat-o el.

— La început au râs și s-au luat și de prietenele mele, dar după aia nu m-au mai jignit așa de des.

— Vorbele urâte sunt foarte dureroase, a zis Dion. Și au încetat deci să îți mai vorbească urât?

— Cu timpul. Când au sărit și alți copii și au luat atitudine împotriva lor, au încetat cu timpul să se mai ia de mine.

— Cum se poate? a întrebat Dion.

— Păi n-a fost nevoie decât de un grup de colegi care să vrea să mă ajute, a spus Kia. Pe vremea aia spuneam că „prietenul la nevoie se cunoaște“. Acum zicem că „ne purtăm responsabil“.

— Nu mi-ar strica nici mie un coleg care să se poarte responsabil, a zis Dion.

Kia a pus pe masă o farfurie cu prăjituri, deși nu apucaseră încă să ia masa.

— Crede-mă când îți spun că îmi dau seama ce simți pentru că am trecut și eu prin asta.

Dion a înșfăcat o prăjitură.

— Crezi că mi-ar fi de ajutor dacă aș sta mai mult prin preajma prietenilor?

— Iată o idee bună, i-a spus mama lui, mai ales când ieși în pauză, căci atunci înțeleg că se iau de tine. Mi-ai spus chiar ieri că vrei să stai de vorbă cu băiatul care pare să fie șeful grupului. Crezi că e o idee bună sau poate ar fi mai bine să te duci direct să vorbești cu psihologul școlii?

Înarmat cu aceste sfaturi și cu ajutorul mamei, Dion și-a ticluit un plan cum să îi facă pe colegii lui cei răi să nu se mai comporte așa urât cu el. Kia a scris mai multe idei pe hârtie, în timp ce se sfătuia cu Dion. După ce le-au discutat, le-au tăiat pe cele care credeau ei că nu or să meargă și le-au subliniat cu o culoare pe cele pe care credeau că sunt de folos. De vreme ce Dion era cel care era afectat direct, el a fost cel care a luat decizia finală în legătură cu strategia cea mai potrivită.

În fiecare zi când Dion se întorcea de la școală, discuta cu mama lui despre cum merge planul lui. Când Dion spunea că ceva nu dă rezultate, se sfătuiau ce alte idei să mai încerce.

Iată lucrurile pe care Dion a decis să le aplice:

Dacă iau în considerare modul în care s-au comportat copiii aceștia, cred oare că pot sta de vorbă cu ei și le pot explica ce simt când mă jignesc sau este mai indicat să aștept să văd ce se mai întâmplă?

Adesea, apelarea la bun simț îl poate ajuta pe copil să înțeleagă de ce se comportă colegii lui astfel și îi poate oferi indicii folositoare în legătură cu eventualele reacții.

De asemenea, dacă vă încurajați copilul să apeleze la bun simț când încearcă să își facă un plan de contracarare a atitudinilor urâte, există șanse

ca acest lucru să-i ofere copilului prilejul de a-și întocmi un plan viabil și a opri acțiunile agresive ale colegilor lui.

Dion s-a mai gândit și la alte posibilități:

Dacă vor continua să mă necăjească, cu cine ar trebui să vorbesc? Cu ce adulți, în afară de părinții mei? Cine îmi poate oferi ajutor? Dacă persoana respectivă nu reușește să rezolve problema, cu cine ar trebui să stau de vorbă?

Cum mă pot ajuta prietenii să stopez acest comportament?

La ce să mă gândesc pentru a-mi ridica moralul în situațiile în care se ia cineva de mine?

În final, Dion s-a decis să nu mai lase să treacă necenzurat un astfel de comportament și să ia măsuri. Știa că elevii care îl necăjeau vor continua să se ia de el și că nu va folosi la nimic să încerce să stea de vorbă civilizat cu ei, căci mai încercase acest lucru și nu obținuse niciun rezultat, dimpotrivă.

După ce a discutat planul cu mama, Dion s-a hotărât să se ducă la psihologul școlar și să abordeze problema, de față cu mama lui. El și-a rugat și prietenii să îl însoțească în curtea școlii și la prânz. Prietenii lui au apelat și la alți prieteni. De câte ori erau și ei de față, Dion nu mai avea parte de la fel de multe insulte.

Desigur, deseori e nevoie de mai mult decât simplul ajutor din partea prietenilor pentru a opri un școlar agresiv să necăjească un coleg. Dar dacă prietenii au grijă să fie constant alături de tine și nu te părăsesc în astfel de situații, până la urmă lucrurile se îmbunătățesc. Niciun copil, nici măcar unul cu tendințe vădit agresive, nu se poate pune cu un întreg grup de elevi care îl protejează pe altul. Dion s-a decis să petreacă mai mult timp jucând baseball cu prietenii și să nu mai stea atât de mult în casă la jocuri pe calculator. De altfel, cu cât se gândea mai mult la colegii cei răi, cu atât situația părea mai neagră.

Astfel a descoperit că, dacă făcea ceva pozitiv de câte ori era necăjit și neajutorat, nu se mai simțea la fel de trist, supărat sau îngrijorat. Cu ajutorul mamei și al psihologului, Dion și-a pus planul în aplicare. În câteva săptămâni, colegii cei răi s-au retras și el a început să se bucure de viața lui de școlar de clasa a patra.

Dion s-a decis că, dacă băieții cei răi încep să îl necăjească din nou, el va continua să se gândească și la alte soluții. S-a hotărât să se țină de plan și să lupte până va scăpa complet de bătăuși.

Dacă îi oferiți copilului dumneavoastră mai multe variante de bun simț în cadrul interacțiunilor zilnice pe care le aveți cu prietenii și membrii familiei, el se va simți mult mai capabil să se folosească de acele tehnici și soluții care să îl ajute să contracareze încercările de intimidare ale colegilor săi.

Poate că cineva răspândește pe internet tot felul de zvonuri urâte despre fata dumneavoastră, elevă de gimnaziu. Este oare cazul ca ea să se confrunte cu respectivul răuvoitor și să îl întrebe de ce face asta sau, mai bine, să vină la dumneavoastră imediat? Atunci când copilul dumneavoastră știe să se folosească de bun simț, el va ști că e foarte greu să se descurce cu situațiile de intimidare prin intermediul internetului fără un ajutor. În acest gen de încercări de intimidare, făptașul poate spune lucruri și mai urâte pentru că el se ascunde sub mantia anonimatului. Din acest motiv, copilul dumneavoastră trebuie să apeleze imediat la dumneavoastră și să vă spună ce se întâmplă, pentru a putea contacta autoritățile locale și a pune stop hărțuirii.

Cu toate acestea, destui copii așteaptă mult până să ceară ajutor, și asta nu pentru că le-ar lipsi bunul simț, ci pentru că nu ajung niciodată să abordeze un astfel de subiect cu părinții lor. Iată de ce discutarea unor soluții simple, de bun simț, pentru încercările de intimidare, este extrem de indicată.

Apelarea la bunul lor simț îi ajută pe copii să dobândească abilitatea de a face diferența dintre o simplă tachinare — așa cum se poate întâmpla între prieteni — și o hărțuială adevărată. Ea îi ajută să știe ce prieteni să își facă și de cine să se ferească. Îi ajută să se țină departe de acele locuri unde tind

să se adune bătăușii, să afle care sunt acele locuri și să le evite cum pot mai bine.

Gândiți-vă la aceste întrebări cu care se confruntă zilnic copiii dumneavoastră:

Ce să fac dacă prietenii mă ignoră, copiii din autobuz îmi dau porecle urâte? Cine m-ar ajuta dacă cineva mi-ar fura haina din dulap? Ce fac dacă cineva spune minciuni despre mine pe internet? Și dacă cineva mă amenință că o să mă bată pentru că, pur și simplu, nu îi place mutra mea?

Dacă se întâmplă să râdă cineva de modul în care vorbesc?

Când ies la iveală astfel de probleme, copiii dumneavoastră se pot baza pe bunul lor simț pentru a ieși din dilemă. Dacă îi învățați din timp cum să se folosească de bunul lor simț, ei vor fi pregătiți să se confrunte cu orice fel de problemă.

Cum se poate ajuta copilul de bunul lui simț în acele situații în care cineva râde de felul în care arată? Ce se întâmplă în cazul în care copiii dumneavoastră vor să își exprime individualitatea într-un mod care îi poate face obiectul batjocurii altor colegi? Și dacă nu pot să își schimbe înfățișarea și colegii lor continuă să îi batjocorească?

Ce e de făcut în cazul acelor copii care atrag antipatia colegilor lor pentru simplul motiv că sunt prea conștiincioși? Poate că fiul dumneavoastră s-a nimerit să fie ales de un bătăuș fără niciun motiv anume. Capitolul 3 se ocupă ce problemele legate de intimidarea provocată de înfățișare și vă învață cum să vă ajutați copilul să se descurce apelând la bunul simț.

IDEILE PRINCIPALE ALE CAPITOLULUI 2:

● Încurajați-vă copiii să apeleze la bun simț pentru a îndepărta bătăușii și pentru a intui când li se pregătește un atac.

● Arătați-le cum să ia decizii de bun simț în viața de zi cu zi.

● Puneți-le întrebări în legătură cu lecțiile de bun simț pe care li le serviți.

● Încurajați-vă copiii să apeleze la bun simț și la logică în toate deciziile zilnice.

● Rugați-i pe copii să se gândească la circumstanțele care au provocat episodul de agresiune pentru a afla ce tactică să aplice.

● Puneți-le întrebări de bază pentru a-i ajuta să descopere soluțiile potrivite împotriva încercărilor de intimidare.

Capitolul 3

Învățați-vă copilul să nu dea importanță jignirilor legate de aspectul său

DE CE AR TREBUI SĂ ÎI PESE COPILULUI DUMNEAVOASTRĂ DE CE CREDE LUMEA?

Ați observat cum se întâmplă ca unii copii să fie țintele perfecte pentru bătăuși? Asta pentru că, în școală și în curtea școlii, fie că e vorba de grădiniță, fie de liceu, contează înfățișarea. Asta nu înseamnă că un copil trebuie să fie după chipul și asemănarea celorlalți copii: să se îmbrace, să se miște și să vorbească precum restul copiilor, pierzându-și astfel propria individualitate în favoarea anonimatului de grup.

Cu toate acestea, copilul dumneavoastră trebuie să știe că, dacă este radical diferit de colegii lui în felul în care arată, vorbește, în mimică, are șansele să se facă observat. Și că uneori ceilalți pot să aibă reacții urâte și chiar periculoase.

Este acesta un mod de a da vina pe victimă? Unii ar spune că da, însă de ce să vă lăsați copilul să atragă atenția bătăușilor când puteți să îl învățați câteva metode prin care să evite confruntările de acest fel? Este de bun simț să intuiți care sunt acele trăsături care sar în ochi și atrag atenția bătăușilor și cum să evite să arate prea diferit și astfel să nu provoace atenția nedorită a acestor școlari agresivi.

Desigur că fiul (fiica) dumneavoastră trebuie să își mențină individualitatea în mijlocul unor elevi care se conformează unui stil omogen, dar nu este nicidecum o idee bună să se apuce să își fluture individualitatea prin fața acestora în asemenea măsură încât să se remarce și să atragă tot felul de insulte, feste, lovituri, ba chiar fapte mai rele. Lucruri simple precum igiena personală, spălatul dinților, al părului pot avea o mare influență în modul în care un copil este perceput de colegii lui. În plus, e important ca el să evite să stea cocoșat. Copilul trebuie să aibă o postură dreaptă și plină de încredere, căci aceste aspecte influențează, la rândul lor, imaginea pe care el o va oferi, una pozitivă sau una în care este perceput ca ținta bătăilor.

Mulți copii se întreabă de ce ar trebui să le pese ce crede lumea despre ei. De ce să nu se exprime pe sine prin hainele și tunsorile lor distincte? De ce să nu fie cine doresc ei să fie fără să se teamă că alții vor încerca să îi intimideze doar pentru că sunt diferiți? Că ne place sau nu, oamenii ne judecă și pe noi, și pe copiii noștri în funcție de aparențe și de modul în care ne prezentăm pe noi înșine celor din jur. Dacă nu ne dăm cu deodorant, dacă nu folosim pasta de dinți sau apa de gură, dacă nu ne curățăm unghiile și nu ne spălăm părul cum trebuie, avem toate motivele să ne facem remarcați într-un mod negativ.

Majoritatea copiilor nu știu cum să le spună colegilor lor că acei băieți oribili din cantină (sau din curtea școlii, baie, de pe hol) le fac viața un iad pentru că nu se spală sau nu își schimbă șosetele destul de des. Ei preferă să se lase terorizați și uneori se transformă la rândul lor în bătăuși sau în spectatori indiferenți care nu iau atitudine când alți copii sunt și ei terorizați.

În lumea adulților, un aspect îngrijit poate însemna diferența dintre dobândirea unei slujbe și pierderea locului de muncă, dintre a avea prieteni și a fi singur, dintre a fi relaxat și sigur pe tine și a te întreba ce e în neregulă și cum poți să repari răul. Însă, în universul unui copil, aspectul poate însemna diferența dintre a avea prieteni sau a trăi în izolare, teamă și griji.

Apropo, acesta este singurul loc din această carte în care se discută ce se poate face de către părinți pentru a împiedica actele de intimidare împotriva copiilor lor prin măsuri de preîntâmpinare legate de modul în care să se îmbrace și să se comporte. Într-adevăr, nu este în niciun fel acceptabil să faci remarci nepoliticoase despre altă persoană.

Cu toate acestea, dacă stăm strâmb și judecăm drept, nu strică să cunoaștem lucrurile care pot să îi irite pe bătăuși. Este de folos, pentru că trăim într-o lume în care și cel mai mărunt pretext este bun pentru un bătăuș să își terorizeze victima, iar noi nu dorim să le dăm motive pentru a-și pune în aplicare fanteziile, nu în mod conștient, cel puțin. Și, în unele cazuri, precum cele enumerate mai sus, putem să luăm măsuri în acest sens.

CE SĂ FAC CA SĂ NU SE MAI IA DE ÎNFĂȚIȘAREA MEA?

Există niște lucruri de bun simț pe care le puteți face pentru a preîntâmpina încercările de intimidare asupra copiilor dumneavoastră. Încercați să vă uitați cum arată copilul înainte să plece de acasă. Dacă arată prea diferit (într-un mod neobișnuit sau exagerat) de ceilalți copii din clasă, e timpul să discutați cu el.

Poate că nu știți care este ultima modă de haine sau tunsori, dar tot vă veți da seama dacă nu cumva copilul iese în evidență prea mult, în așa fel încât să provoace comentariile răutăcioase ale altor colegi.

Unii copii atrag atenția asupra lor pentru că au o înfățișare prea neobișnuită sau pentru că nu se spală. (Mirosul urât, cum este mirosul de transpirație sau o răsuflare respingătoare, pare a atrage după sine cele mai multe insulte.) Unii copii devin ținta bătăușilor pentru că par prea timizi sau prea emoționați. Alții își îndepărtează colegii pentru că se străduiesc prea tare să își facă prieteni. Dumneavoastră vă cunoașteți cel mai bine copilul și știți

cel mai bine ce anume poate să-i facă pe alți copii să îl hărțuiască sau să îl excludă.

După cum știm din propria experiență de când eram mici, unii copii pot să se ia de alții pentru simplul motiv că aceștia arată sau se comportă diferit de restul grupului. Sigur că vrem ca odraslele noastre să aibă propria individualitate, însă este de folos să le amintim să nu arate, să nu se îmbrace sau să se comporte prea diferit, ca să nu fie atacați de colegii lor.

DE CE NU ESTE BINE SĂ SPUI „EȘTI AL MEU ȘI AI SĂ PLECI ÎMBRĂCAT CUM ÎȚI SPUN EU“

Probabil că vă întrebați deja cum să vă convingeți copilul să nu iasă din casă îmbrăcat precum Dracula sau precum Mireasa lui Frankenstein. Și-așa este greu să îi convingeți să își pună rufărie curată și să se spele pe dinți. Știți din propria experiență că nu ajută la nimic să țipați la ei, să îi pedepsiți sau să îi cicăliți.

Prin urmare, ce e de făcut atunci când arată ca personajul principal dintr-un film cu vampiri sau și-au pus cercei în toate părțile vizibile ale corpului? Căci să îi încuiați în casă nu se poate. Nenorocirea este că dacă nu ați stabilit din vreme cine are autoritate, este foarte greu să încercați mai târziu, iar în zilele noastre mai târziu înseamnă deja în gimnaziu. Vorbim de clasele a patra, a cincea, a șasea. Dar, nu vă speriați, indiferent de vârsta copilului dumneavoastră, tot se găsesc metode care pot schimba statu-quoul.

NICIODATĂ NU-I PREA TÂRZIU

Dacă fiul sau fiica dumneavoastră este ținta înțepăturilor din cauză că arată diferit, există câteva lucruri pe care puteți încerca să le faceți. Oferiți-vă să mergeți cu copilul la cumpărături și spuneți-i că îi veți cumpăra haine „frumoase, dar nu extravagante“.

Să presupunem că ideea dumneavoastră despre o haină frumoasă diferă mult de ideea copilului. Încercați să ajungeți la un compromis. Dacă aveți o fiică, îi puteți spune: „Bluza aia arată ca o bluză de plajă. Dar dacă mai pui ceva pe sub ea, nu îți stă rău deloc“.

Dacă aveți un fiu, puteți să îi spuneți că blugii mai strâmți arată mai bine decât cei care îi cad până la genunchi și care îi scot la vedere părțile mai puțin plăcute ale anatomiei. Copiii de la școala unde predam eu aveau o pasiune pentru nădragii largi, pe care îi numeau „nădragi de închisoare“. Credeau că dacă imită stilul deținuților, or să arate cool în fața prietenilor.

Un alt lucru pe care puteți să îl faceți este să inspectați ținuta copilului înainte să plece la școală. Și dacă poartă ceva care nu se potrivește cu regulile dumneavoastră sau ale școlii, să îi spuneți să se ducă să se schimbe. Și să nu vă abateți de la această disciplină.

Vorbiți cu copilul despre faptul că este bine să aibă o individualitate proprie în vestimentație — dar în limite rezonabile. Dacă hainele și părul său sunt extravagante, are toate șansele să se ia cineva de el.

Citiți-i povestea celor doi copii care voiau să fie diferiți și care s-au trezit cu surprize foarte neplăcute la capitolul „relații cu colegii“.

VREAU SĂ FIU EU ÎNSUMI

Sean și prietenul său, Keith, doi elevi de clasa a opta, care mergeau la o școală din centru, și-au vopsit părul blond platinat și l-au prins în coadă, asemenea membrilor Parlamentului britanic de odinioară. Ei nu purtau

decât haine negre, mulate pe corp. Încă din ciclul primar simțeau că n-au nimic în comun cu ceilalți copii. Nu îi interesau activitățile școlare precum sportul și dansul și îi considerau pe colegii lor plictiocși și limitați.

În ciuda protestelor părinților și obiecțiilor aduse de profesori, băieții refuzau să-și modifice tunsoarea sau hainele. Codul vestimentar al școlii excludea tricourile mulate și îmbrăcămintea pe corp, însă nu spunea nimic despre tunsoare și despre culorile pe care le puteai purta.

Profesorii lor se săturaseră să îi vadă hărțuiți de colegi și să-i despartă când începeau să se încaiere în clasă, drept care i-au trimis la director. Clasa devenise un adevărat circ în care se ajungea aproape zilnic la insulte, înjurături și amenințări din partea bătăușilor clasei și la hohote generale de râs. Personalul de serviciu se plângea de caricaturile obscene desenate pe pereții grupurilor sanitare, care descriau înfățișarea bizară a celor doi.

Părinții au încercat să ducă muncă de lămurire, apoi au trecut la pedepse, nelăsându-i afară, dar n-au izbutit să-i convingă pe băieți să își schimbe îmbrăcămintea. În cele din urmă, părinții au renunțat să le mai țină lecții, gândindu-se că nu este decât o fază pe care o vor depăși.

Copiii îi porecleau în fel și chip, nu îi scoteau din „ciudați“, „apucați“ și „poponauți“. Într-o zi, lucrurile au ajuns la punctul culminant. Cei doi erau în curtea școlii când câțiva jucători de fotbal din echipa școlii s-au luat de ei și i-au bătut pentru că „arată ca niște ciudați și strică bunul renume al școlii“.

Sean și Keith s-au bătut cu fotbaliștii și au scăpat cu doar câteva julituri, dar inamicii lor îi depășeau în număr și au început să se ia de ei cu orice ocazie: în clasă, la baie, la cantină și chiar în autobuzul școlii.

Nimeni nu a mișcat un deget să le ia partea pentru că până și cei care nu îi insultau direct considerau că o merită. Prin urmare, grupul mai mic de copii care se considerau deosebiți de ceilalți nu a îndrăznit să ceară ajutor.

După atac, directorul i-a pedepsit reglementar pe principalii făptași, însă i-a avertizat pe Sean și pe Keith că o să îi pedepsească și pe ei dacă nu își

modifică ținuta vestimentară. Directorul știa că, din punct de vedere legal, nu ar avea câștig de cauză și că nu era treaba sa să le dicteze băieților cum să își facă părul, dar situația scăpase de sub control și nu mai știa ce să facă.

Psihologul școlii a fost de acord cu directorul și le-a sugerat atât băieților, cât și părinților lor să se îmbrace mai convențional, spunându-le că în acest fel vor scăpa din vizorul bătăușilor.

Însă Keith și Sean nici nu voiau să audă, chiar dacă știau că nu cooperează cu directorul și riscă să primească detenție într-o cameră urâtă de la subsol, sub paza unui profesor care semăna binișor cu Quasimodo și care avea să le dea de făcut tot felul de teme monotone.

— Noi vrem să fim noi înșine, i-a spus Keith psihologului.

— Noi n-avem pretenția ca și ceilalți copii să arate ca noi, a adăugat Sean.

— N-aveți decât să ne aruncați în celulă (porecla pentru sala de detenție). Cel puțin acolo vom fi lăsați în pace, a spus Keith, menținându-se tare pe poziție.

— Eu zic să mergeți acasă și să vă mai gândiți, le-a spus directorul. Dacă nu faceți schimbări în următoarele zile, nu o să avem de ales și va trebui să vă dăm detenție.

CÂND NIMIC NU MAI AJUTĂ, APELEAZĂ LA BUN SIMȚ

Conștienți că băieții lor nu or să accepte să facă nicio schimbare, părinții celor doi s-au întâlnit să discute posibile soluții. Ambele perechi de părinți au recunoscut că se aflau într-un impas cu fiii lor și că voiau să încerce și alte strategii. Dar la ce fel de strategii să apleze?

— M-am gândit eu la ceva, chiar dacă nu știu cât de bună e ideea, a spus Barb, mama lui Keith. Băieții vorbeau despre nu știu ce concert grozav care urmează să aibă loc în câteva săptămâni.

— Și ce treabă are asta cu problema noastră? a întrebat Andrew, tatăl lui Sean.

Barb s-a întrebat dacă are rost să facă propunerea, dar și-a spus că merită măcar să o spună.

— Este un concert unic. Băieții își doresc mult să meargă, dar n-au bani de bilete.

Matt, soțul ei, i-a aruncat o privire.

— Ce sugerezi? Să le dăm bani de bilete? Sună de parcă am vrea să îi mituim.

— De fiecare dată când vrem să îi convingem să iasă din costumele lor grotești trebuie să le dăm bani, doar pentru a-i convinge să arate ca niște copii normali? a întrebat Andrew. Nu o să reușim decât să îi învățăm să ne manipuleze. Vrem să îi ajutăm să se schimbe, nu să îi luăm iar cu zăhărelul. Asta n-are cum să dea rezultate.

— Ascultă-mă până la capăt, a spus Barb. Putem să ne folosim de aceste bilete pentru a-i convinge să înceapă să coopereze.

Soțul ei a dat din cap.

— Crezi că o să îi dăm pe brazdă?

— Poate, a spus Barb, poate că nu. Dar merită încercat.

— Păi, să o încercăm și pe asta, a spus Matt. Că oricum nu am avut noroc în niciun alt fel.

— Bine, a zis și Sue, mama lui Sean.

Andrew a clătinat din cap.

— Eu, unul, nu-s așa de sigur.

— Deci suntem trei la unu, a spus Barb.

Andrew a ezitat.

— Ei, asta e, facem cum spuneți voi. Oricum am încercat cu cerul și pământul și tot nimic.

În după-amiaza aceea, părinții le-au spus băieților că vor să le ia bilete la concert. Exact așa cum se gândise Barb, Sean și Keith au acceptat să facă un compromis în ceea ce privește înfățișarea lor. Au fost de acord și să înceapă să fie mai receptivi (pe cât posibil) la sugestiile părinților și psihologului școlar.

A doua zi, băieții s-au dus la școală în blugi și tricouri de rocker, care îi ajutau să își exprime individualitatea fără să îi mai scoată atât de puternic în evidență.

Nu le-a convenit deloc să renunțe la tunsoarea lor, dar au hotărât să facă un compromis și au lăsat frizerul să taie câțiva centimetri din coamele lor lățoase. Au fost de acord nici să nu se mai vopsească.

Între timp, cu ajutorul psihologului, au învățat cum să procedeze și să nu mai răspundă insultelor. De câte ori cineva îi striga „ciudații“ sau „fetițele“, cei doi plecau de acolo. Când nici acest lucru nu funcționa, le spuneau pe un ton autoritar și clar celor care se luau de ei să înceteze. Cu ajutorul psihologului au exersat unul pe celălalt folosirea unui ton convingător și a unei mimici care să transmită siguranță de sine.

— Potolește-te, i-a spus Keith lui Sean când acesta, jucând rolul unui coleg răutăcios, l-a făcut „fetiță“.

— Te rog să îți vezi de treabă, a spus și Sean pe un ton măsurat atunci când i-a venit rândul lui Keith să facă pe ticălosul și l-a strigat „față de bidon

turtit“.

Pe tot parcursul acestor pregătiri, băieții s-au conformat rugăminții directorului și i-au ținut la curent pe părinți și pe psiholog în legătură cu reacțiile colegilor lor agresivi. Dacă psihologul considera că tactica abordată nu dă rezultate și că iar începeau să se ia de ei colegii, urma să alerteze bodyguarzii școlii imediat. Părinții țineau și ei legătura cu școala și se asigurau că profesorii îi susțin în eforturile lor de a contracara încercările de intimidare și violență. Dacă nu erau mulțumiți, urmau să discute cu psihologul, cu profesorii, cu directorul și să își exprime nemulțumirea sau să ceară mai mult ajutor pentru a duce planul la bun sfârșit.

„Nu te sfii să ceri ajutor“ era mottoul lor. Părinții sperau că, având sprijinul de acasă, de la școală și cu ajutorul oamenilor de ordine din școală, planul avea să dea roade. În același timp erau destul de realiști să își dea seama că și cele mai bune planuri pot să dea greș în fața unor bătăuși.

Descumpăniți de noua imagine și de reacțiile diferite cu care îi întâmpinau, colegii de clasă ai băieților nu s-au mai luat de ei. În câteva săptămâni, un băiat care făcea parte dintr-un club de șah, și pe care îl cunoșteau datorită interesului pe care îl aveau pentru acest sport, i-a invitat să se așeze lângă el la masă în cantină. Încet-încet, Sean și Keith și-au făcut un mic grup de prieteni și au intrat în echipa de șah a școlii, lucru pe care nu ar fi acceptat să îl facă înainte. Cu ajutorul psihologului școlii și al directorului, părinții au reușit să comunice mai bine cu fiii lor și să readucă liniștea și pacea în casă. Băieții se mai contraziceau cu părinții în legătură cu regulile care li se păreau lor nedrepte, legate de ora la care să vină acasă, de fumat, de câte ore au voie să joace jocuri video. Pe măsură ce fiii lor acceptau compromisul, părinții le măreau numărul de privilegii, iar asta îi impulsiona pe băieți să fie mai maleabili.

În cazul lui Keith și al lui Sean, acel impuls de la început a jucat rolul de catalizator, determinându-i să accepte compromisul. Însă dacă această tactică nu funcționează cu copilul dumneavoastră, încercați până găsiți altceva. Folosiți-vă creativitatea și informațiile pe care le aveți despre ce

lucruri l-au determinat pe copilul dumneavoastră să coopereze în trecut pentru a vedea ce funcționează mai bine în a-l motiva pe acesta să se schimbe.

Dacă vă gândiți la lucrurile care au funcționat în trecut, probabil veți spune că tonul ridicat, cicăleala și dojana nu au avut nici cel mai mic efect. Încercați mai bine să vă folosiți de un ton măsurat, de logică, compromis și negociere. O să aveți mai multe șanse să vă faceți auziți.

Uneori, cum este cazul lui Keith și Sean, lucrurile mărunte funcționează mai bine decât strategiile elaborate. Întâlniți-vă cu părinții acelor prieteni ai copilului dumneavoastră care au și ei probleme cu alți colegi. Puteți, împreună cu părinții celorlalți copii, să veniți cu diverse variante pe care le-ați încercat în trecut. Dacă ideile dumneavoastră au funcționat pentru copil, încercați-le din nou. Dacă nu ați fost satisfăcut de rezultate, găsiți altceva. S-ar putea să fie exact soluția perfectă.

Ce se întâmplă dacă nimic nu funcționează? Dacă ați încercat tot ce se putea și totuși comportamentul copilului dumneavoastră nu s-a modificat și îi creează probleme la școală cu colegii? În acest caz este bine să căutați ajutorul unui psiholog. Rugați-l pe psihologul școlar sau pe medicul de familie să vă dea o trimitere. Dacă nu sunteți satisfăcut de progresele pe care le face copilul cu psihologul său, găsiți pe altcineva. Dar nu stați să așteptați prea mult.

CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN CAZUL ÎN CARE COPILUL DUMNEAVOASTRĂ ARE DE LA NATURĂ UN COMPORTAMENT ȘI UN ASPECT DIFERITE?

Nu e imposibil ca unii copii să aibă dizabilități fizice sau psihice care să îi facă ținta glumelor altor copii. Majoritatea școlilor își învață elevii să

respecte diferențele, însă unii dintre ei continuă să îi hărțuiască pe acești copii cu probleme indiferent de politica școlii.

Poate că băiatul care se ia de copilul dumneavoastră e mai răutăcios și vrea să aibă putere asupra unei ființe mai neajutorate decât el. Nu contează motivul. Ce contează este modul în care alege copilul dumneavoastră să reacționeze.

În cazul în care copilul este necăjit de alți colegi fără să fi făcut nimic, puteți să îl ajutați să întrebuințeze tehnicile explicate în această carte. Apelarea la bun simț înseamnă cel mai adesea a alege o cale simplă, directă, de a rezolva o problemă importantă. Uneori, o simplă explicație pe care o poate da un copil cu dizabilități poate să îl facă pe colegul agresiv să se controleze. Dacă însă acest lucru nu dă rezultatele scontate, copilul trebuie să apeleze la un adult și să îi spună ce se întâmplă.

Iată un exemplu în care o posibilă tentativă de hărțuire a fost înăbușită în față datorită explicației date de fetița cu dizabilități.

Amanda, o fetiță din clasa a treia, avea un aparat auditiv pe care îl purta atașat la urechi. Colega ei Beth făcea mereu glume nesărate când mergeau la masa de prânz.

— Babele din azilul lui bunică-mea poartă aparate de-astea! Arăți ca o babă cu el!

Amanda a zâmbit și i-a spus:

— Ai dreptate, arată cam urât, dar mă ajută să aud tot ce spui, deci poate că n-ar fi rău ca, în loc de lucruri urâte, să spui și tu lucruri drăguțe!

Surprinsă de tonul direct și neafectat al colegei ei, Beth a răspuns:

— Scuze, o să încerc.

În acest caz, explicația directă a Amandei a pus-o pe calea cea dreaptă pe colega ei răutăcioasă. O situație care putea să devină foarte neplăcută a fost

rezolvată. Cu toate acestea, așa cum se întâmplă când interacționăm cu persoane agresive, este bine să vă sfătuiți copilul să ceară ajutorul adulților dacă i se pare că este nevoie.

CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ AVEȚI UN COPIL PREA ZELOS?

La polul opus față de Keith și Sean — acei băieți care erau necăjiți de colegi pentru că voiau să fie diferiți — se află copiii care par a fi perfecți și zeloși, o altă țintă preferată a bătăușilor.

Să luăm un exemplu dintr-un raport al unui psiholog școlar de la o școală gimnazială din suburbii. Acesta ilustrează situațiile care pot apărea atunci când un copil se dă peste cap să câștige aprobarea colegilor lui. Școala de care vorbim este o instituție cu toleranță zero pentru acest gen de situații, drept care orice episod de violență sau de hărțuială este foarte atent documentat și monitorizat:

De la: Thaddeus Bently, psiholog școlar

Către: Doamna Lauren Simpson, director adjunct și responsabil cu Comisia de Disciplină, Școala Gimnazială MapleView

Subiect: Raport asupra elevei Irina Pavlova, clasa a VI-a

Atașat aveți, așa cum ați solicitat, rezumatul și urmările situației în care a fost implicată Irina Pavlova, elevă în clasa a VI-a, care a fost supusă unui tratament umilitor. Această elevă, care arată deja foarte matur pentru vârsta

ei și care are un comportament corespunzător, a ales să poarte haine la modă, părul lung și drept, la fel ca fetele populare din școală, și este foarte bună la softball. Mi-a mărturisit că nu și-a închipuit niciodată că va ajunge ținta glumelor și insultelor colegelor. Cu toate acestea, fetele din clasa ei i-au făcut viața un iad cu insultele și înțepăturile lor.

Irina încearcă să își camufleze lipsa de încredere în sine, lăudându-se colegelor despre rezultatele ei bune la școală și pe terenul de hochei. Profesorii spun că ea reușește să se facă antipatizată și pentru că stă după program și îi ajută pe profesori să corecteze lucrări și să afișeze rezultatele la panou.

Unele fete din clasa ei au început să se uite urât la Irina și s-o numească pe la spate lingușitoarea. Marissa, una dintre fetele populare din clasă, a început să împrăștie tot felul de zvonuri despre Irina, cum că fură din magazin și a furat și bani de la o colegă.

Marissa și câteva colege au început să pună tot felul de lucruri urâte despre Irina pe internet, sfătuindu-și ceilalți colegi să nu mai vorbească cu ea din cauza acestor acuzații (nefondate) de furt. Au postat mesaje pe MySpace și pe Facebook și au trimis SMS-uri diverșilor colegi pentru a-i întoarce împotriva ei.

Când Natalie, mama Irinei, a întrebat-o de ce n-o mai sună niciuna din prietenele ei, Irina i-a spus că toate sunt niște snoabe și că preferă să nu mai aibă de-a face cu ele. Simțindu-se din ce în ce mai îngrijorată, Natalie s-a apucat să îi monitorizeze conversațiile telefonice și să îi citească jurnalul. Natalie mi-a spus apoi că, în momentul în care Irina și-a dat seama de acest lucru, nu a mai vrut să-i mai spună mamei ei nimic.

În cele din urmă, izolată complet de celelalte fete, Irina a început să vorbească din nou cu mama ei. Natalie a sfătuit-o pe Irina să încerce să fie mai prietenoasă și să ia ea inițiativa. Dar, cu cât Irina se străduia mai tare, cu atât mai puțin succes avea.

În speranța de a le câștiga afecțiunea colegelor și îmboldită de mama ei, Irina le-a invitat pe toate fetele din clasă la ziua ei, organizată într-un

restaurant japonez, după care urmau să se întoarcă la ea și să se uite la filme, să mănânce înghețată și să primească carduri de reduceri la magazinele lor favorite de la mall. Lucrurile au atins punctul culminant când doar trei fete au apărut la petrecere, din cele cincisprezece care fuseseră invitate.

Irina a renunțat la petrecere și și-a petrecut ziua în curtea casei, ciugulind din pizza și tort, înconjurată doar de părinți și de schnauzerul ei. După care a bocit toată noaptea la ea în cameră.

Între timp, colegele au continuat să îi spună vorbe urâte, s-o poreclească și s-o excludă din activitățile lor. Într-una din vizitele săptămânale pe care Natalie le făcea la mine la cabinet, i-am spus că este cazul să nu mai intervină și s-o lase pe fiica ei să caute singură o soluție la problemă. Ea a fost de acord, iar acest lucru a marcat începutul sfârșitului problemelor Irinei.

Bazându-se pe propriul ei bun simț, Irina s-a hotărât să nu se mai străduiască atât de mult să le câștige simpatia colegelor. Și-a făcut planuri să petreacă mai mult timp cu singura ei prietenă și să facă lucrurile care îi plăceau, ca, de pildă, să se ducă la orele de dans și să meargă cu bicicleta în parc.

În cele din urmă, când unele dintre colege au văzut că Irina și-a schimbat atitudinea, au început să vorbească din nou cu ea. Irina le-a invitat pe două dintre acestea să vină și ele să se plimbe cu bicicleta, iar ele au acceptat. Nu s-a împrietenit niciodată complet cu fetele care răspândiseră minciuni despre ea, dar măcar a fost lăsată în pace de ele și cu toatele au învățat să se tolereze.

Voi continua să o țin pe Irina sub observație și să țin legătura cu Natalie, prin intermediul unor telefoane săptămânale. Dacă situația se deteriorează, vă voi atrage imediat atenția, ca să putem lua măsuri. Deocamdată, lucrurile sunt stabile.

Într-o conversație ulterioară cu directorul-adjunct, psihologul a remarcat faptul că, odată ce Natalie i-a dat Irinei libertatea de a ticlui un plan care să-i fie de folos, situația acesteia s-a îmbunătățit simțitor.

Uneori este bine să ne dăm deoparte și să ne lăsăm copiii să găsească singuri soluțiile potrivite, pentru că acest lucru le va da încredere în ei înșiși și îi va impulsiona să descopere acele soluții de bun simț prin care să contracareze atitudinea urâtă a unor colegi, iar aceste soluții vor funcționa tocmai pentru că ei au fost cei care le-au descoperit.

Uneori căutăm răspunsuri complexe la problemele de acest gen și pierdem din vedere faptul că o soluție de bun simț poate să-i ajute mult mai mult pe copiii noștri să fie învingători. Este mult mai util să-i lăsăm pe copii să își descopere propriile soluții la problemele importante, deoarece de multe ori planurile complicate pe care le propun părinții și chiar personalul școlar nu sunt la fel de potrivite. În același timp, copiii trebuie fie conștienți că adulții de care depind sunt oricând dornici să le dea o mână de ajutor.

POȚI DEVENI ȚINTA HĂRȚUIELII DIN PURĂ ÎNTÂMPLARE

Sunt cazuri în care te trezești că ești ținta glumelor, insultelor sau chiar a violenței fără să fi făcut nimic. Nu ai nici o înfățișare deosebită, nu te miști și nici nu vorbești mai ciudat, nu ai vreo dizabilitate, nu ești cu nimic diferit de ceilalți. Uneori nu există niciun motiv evident, nicio explicație clară. Poate, cine știe, te-ai nimerit pur și simplu în preajma unui coleg agresiv, într-un moment prost, poate tocmai când respectivul fusese pedepsit de părinții lui și avea chef să își verse necazul pe cineva.

Când se întâmplă așa ceva, nici nu știi ce te-a lovit. Cel mai mic gest făcut de victimă poate constitui un pretext pentru colegul agresiv. Cu toate acestea, dacă stăm și ne gândim bine, este posibil ca respectivul coleg să mai fi dat semne de comportament necorespunzător. Poate că s-a întâmplat

să îl înjure pe alt coleg când stăteau la coadă la cantină pentru că acesta nu reușea să se hotărască dacă să-și cumpere macaroane cu brânză sau cartofi prăjiți. Sau poate că a îmbrâncit alt coleg pe terenul de sport pentru că a crezut că băiatul acela i-a furat cel mai bun prieten.

Puteți să îi spuneți copilului dumneavoastră să se comporte în astfel de situații, în care n-a greșit cu nimic și tot a fost selectat de bătăuși, exact ca și cum s-ar comporta cu acei bătăuși care cred că au motive pentru care să fie violenți, chiar dacă noi știm că nimic nu poate justifica un act de violență.

Pentru că atacul bătăușilor de acest soi este rapid și vine din senin, fiind adesea foarte brutal, copilul trebuie să știe să acționeze foarte repede, căci este posibil să nu aibă timp să se folosească de vorbe, mimică sau umor pentru a îndepărta atacul. În acest caz, bunul simț ar trebui să îl îndemne pe copil să apeleze imediat la un adult, adică la un profesor, la un pedagog, bodyguard, om de ordine.

Încurajați-vă copilul să vă spună dacă îl necăjește cineva la școală, indiferent de circumstanțe. Este un lucru normal ca părintele sau profesorul să fie informat. Spuneți-le copiilor dumneavoastră că pot să se bazeze pe ajutorul dumneavoastră sau al celorlalți adulți.

Pe lângă conștientizarea motivelor (sau lipsei lor) pentru care atacă un bătăuș, este bine să vă informați copilul în legătură cu metodele prin care acesta poate contracara diversele încercări de intimidare și diverșii bătăuși. El trebuie să știe să recunoască și să ia măsuri împotriva încercărilor de ignorare, insultare, intimidare, brutalizare, calomniere pe internet. În capitolele următoare veți afla mai multe despre aceste lucruri și despre ce poate face copilul dumneavoastră pentru a scăpa de ele.

IDEILE PRINCIPALE ALE CAPITOLULUI 3:

● Fiți atenți la igiena personală și stilul vestimentar ale copilului dumneavoastră. Asigurați-vă că arată prezentabil înainte de a ieși din casă.

● Informați-vă asupra cauzelor care stau la baza încercărilor de intimidare bazate pe aspect și fiți atenți la problemele de acest soi care l-ar putea afecta pe copilul dumneavoastră.

● Fiți diplomat și cu tact când îi convingeți pe copiii dumneavoastră să se îmbrace potrivit.

● Impulsionați-i prin mici răsplăți să își transforme înfățișarea.

● Dacă această metodă nu dă rezultate, încercați alte strategii pozitive precum logica, compromisul, negocierea. Evitați atitudinile negative precum țipatul, cicăleala, dojana.

● Dacă simțiți că eforturile dumneavoastră nu dau roade, apelați la psiholog. Dacă vi se pare că psihologul nu vă ajută, schimbați-l.

● Dacă aveți copii care se străduiesc prea tare să fie populari și sfârșesc prin a fi necăjiți de colegi, susțineți-i, dar îndemnați-i să se gândească singuri cum să își rezolve problemele.

● Spuneți-le copiilor să apeleze la adulți imediat, dacă li se pare că cineva vrea să se ia de ei.

● Subliniați faptul că pot să se bazeze pe dumneavoastră și pe ceilalți adulți la nevoie, indiferent de situație.

Capitolul 4

Învățați-vă copilul cum să-i trateze pe colegii care îl ignoră, îl exclud, îl insultă sau îl intimidează

CE ESTE DE FĂCUT CÂND COPILUL DUMNEAVOASTRĂ ESTE IGNORAT DE COLEGI?

Vă amintiți cum vă simțeați când erați ignorat la școală și nu erați inclus în jocurile din pauză? Poate că vi s-a întâmplat să nu fiți invitat la o petrecere la care mergeau toți ceilalți colegi ai dumneavoastră sau poate că un coleg pe care-l credeați prieten a vorbit urât pe la spatele dumneavoastră.

Când un copil este ignorat sau exclus, el se poate simți foarte singur și izolat. Întrebările pe care și le pune sunt: „De ce mă antipatizează?“ „De ce n-am fost și eu invitat?“ „Ce este în neregulă cu mine?“

Este, așadar, extrem de important ca, atunci când sunt ignorați sau excluși, copiii dumneavoastră să înțeleagă realitatea, să înțeleagă faptul că nu toată lumea îi va simpatiza sau va dori să le fie prieten. Și adevărul este că nu îi puteți obliga pe alți copii să fie prieteni cu copilul dumneavoastră. Deși copiii ar trebui să fie în principiu pregătiți să accepte faptul că nu vor fi întotdeauna invitați să participe la toate activitățile sau petrecerile, ei trebuie să fie de asemenea conștienți și să își dea seama când comportamentul colegilor se transformă în hărțuială și antipatie fățișă (care poate îmbrăca deseori forma insultelor și poreclelor).

Pentru a ne face o idee în legătură cu efectele pe care le pot avea excluderea și ignorarea unor copii, haideți să ascultăm discuția dintre o mamă și Leah, fetița ei, care este în clasa a cincea și ale cărei colege își bat joc de ea și o vorbesc pe la spate:

Leah se pregătește s-o scoată afară pe Punim, cățeluța ei. Ea îi pune lesa și se îndreaptă spre ușă. Shayna, mama ei, întrerupe lucrul la computer și îi spune:

Shayna: De ce nu îi dai un biscuit lui Punim și n-o scoți un pic mai târziu? Aș vrea să vorbesc ceva cu tine.

Leah o invită pe cățelușă să i se așeze în poală și îi dă un biscuit.

Shayna: Cum a fost azi la școală? E mai bine?

Leah: Fetele despre care ți-am povestit continuă să mă ignore. Dar măcar nu îmi mai spun vorbe urâte de când le-a făcut observație psihologul.

Shayna: Asta înseamnă că lucrurile stau mai bine. Oricum, ai prietenii tăi, ai cu cine să te joci. Dacă celelalte fete nu vor să vorbească cu tine, contează chiar așa de tare?

Leah: Probabil că nu, atâta vreme cât nu se leagă de mine și nu mă poreclesc.

Shayna: Ce zici, nu vrei să inviți câteva prietene de-ale tale să mergeți la film în weekendul ăsta? Vă duc eu și poate vă ia mama lui Sarah.

Leah: Ar fi frumos. O să o sun pe Sarah după ce o scot pe Punim.

Shayna: Știu că e neplăcut când unii copii nu vor să fie prieteni cu tine, dar nu putem întotdeauna controla ce fac alții, nu?

Leah: Ce bine că am prietene atât de bune, cum sunt Sarah și Jen. Mulțumesc, mamă, mă bucur că am avut cu cine vorbi.

Shayna: Dacă se mai întâmplă ceva și vrei să vorbești cu mine, nu ezita. Da?

Leah o sărută pe mamă și fuge afară cu Punim.

Este clar că Shayna este informată de problema lui Leah și este alături de fetița ei, astfel încât aceasta simte că poate vorbi deschis cu mama ei. Iar dacă se mai ivesc probleme, cu siguranță că cele două vor găsi împreună o soluție. Leah va lua decizia finală în legătură cu orice problemă cu colegii de la școală, bazându-se pe bun simț și pe sfaturile mamei.

CE ESTE DE FĂCUT CÂND COPILUL ESTE EXCLUS DE COLEGI?

Excluderea unor copii din grupul de prieteni este mai ales frecventă în cazul fetelor, deși nici băieții nu sunt scutiți de acest fenomen. Când unii copii se poartă urât cu alții, vătămându-le statutul social sau relațiile cu ceilalți copii din grup, numim acest comportament o formă de „agresiune relațională“.

Sunt mulți copii care au parte de acest tratament din partea colegilor lor, indiferent de segmentul de vârstă din care fac parte. Tacticile de contracarare sunt multiple și variate, însă cel mai important lucru este ca părinții să țină legătura cu școala, care este mediul cel mai propice pentru formarea grupulețelor și bisericuțelor, pentru bârfă sau pentru împiedicarea unor colegi să participe la jocurile din pauză.

De câte ori au loc astfel de fenomene, părinții sunt puși în fața faptului împlinit. Iată de ce este mai bine ca părinții să insiste asupra implementării unui program educativ de antiintimidare (preferabil unul care să fie repetat la fiecare materie) și care să îi sensibilizeze pe școlari, învățându-i să nu își excludă colegii de la diversele evenimente la care iau parte.

Este bine să colaborați cu directorul și cu ceilalți părinți din școală pentru a vă asigura că școala se preocupă de această problemă importantă, a copiilor excluși și a răului pe care îl poate face acest fenomen în ceea ce privește respectul de sine al victimelor. De multe ori, un program educativ poate oferi soluții pe care să le poată accepta și părinții, și copiii. De pildă, este de folos ca școala să adopte o politică potrivit căreia școlarii să nu aibă voie să dea invitații pentru zilele lor de naștere în cadrul școlii. Ei pot să își invite colegii sunându-i la telefon, când sunt acasă, sau să trimită invitații prin poștă, astfel încât să nu îi facă să se simtă excluși pe elevii neinvitați. De asemenea, dacă un copil invită majoritatea colegilor, este indicat să îi invite și pe cei câțiva colegi lăsați deoparte, pentru a nu le răni sentimentele.

Imaginați-vă scena: Rosa, o fetiță din clasa a doua, este una dintre cele trei fete din clasa ei care nu au fost invitate la ziua de naștere a Danei, care urmează să aibă loc sâmbătă. Alex, tatăl ei adoptiv, o găsește plângând în camera ei când vine acasă de la serviciu.

Alex: Ce s-a întâmplat, Rosa?

Rosa: Dana nu m-a invitat și pe mine la petrecerea ei. Credeam că suntem prietene. Pentru că ne jucăm în fiecare zi împreună când ieșim în pauză.

Alex: Îmi pare tare rău, scumpo. Mi-aș dori să te pot ajuta. Poate că ar trebui să vorbesc cu psihologul școlii să văd dacă ar putea să ne ofere câteva sugestii.

Rosa: Te rog mult, tati, nu vorbi cu nimeni. Dacă află Dana, n-are să mai vrea să se joace cu mine.

Alex: Bine, cum spui tu. Uneori însă, să știi că lucrurile astea se întâmplă dintr-un motiv anume. Poate că, pur și simplu, nu și-a permis să invite pe toată lumea. Știu că asta nu te ajută să te simți mai bine. Câteodată se întâmplă lucruri care te necăjesc, dar să știi că asta nu înseamnă neapărat că Dana nu te place.

Rosa: Mă simt tare necăjită.

Alex: Da, văd. Știi ce? De ce nu inviți și tu câteva prietene din vecini și pe fetele care n-au fost invitate la petrecerea Danei? Pot veni în vizită și vă puteți juca în curte, iar eu vă fac un grătar.

Rosa: Mulțumesc, tăticule. Ar fi tare frumos.

În acest caz, Alex i-a dat Rosei opțiunea de a discuta cu psihologul pentru a găsi o soluție. Cu toate acestea, el i-a respectat dorința și a propus un al doilea plan în care să își invite prietenii acasă la o mică petrecere. Aici a funcționat bunul lui simț, care i-a spus că nu este neapărat necesar să implice psihologul în acel punct. Deși faptul că nu a fost invitată a necăjit-o pe Rosa destul de tare, ea are șansa de a se bucura de compania altor copii și de a uita de necaz. Tatăl ei a avut grijă să îi spună că o înțelege și să o asculte cu atenție.

Iată povestea lui Binh, un băiețel din clasa a patra, care este foarte rar invitat să se joace cu mingea cu ceilalți copii în pauze. Părinții lui, Danh și Kim, observă că în ultima vreme băiatul lor pare mai retras.

Danh: De ce nu vrei să mergi la școală? În fiecare dimineață, aceeași poveste: trebuie să tragem de tine să te pornești la ore.

Binh: Mie nu-mi place la școală.

Kim: Cum așa? Învățătoarea ta zice că ai note bune. De fapt, ce nu îți place?

Binh: Păi, ceilalți copii nu vor să se joace și cu mine. Spun că arăt diferit și că nu vorbesc la fel ca ei.

Danh: Fiecare om e diferit. Asta ne face interesanți. Ce plicticos ar fi dacă am arăta și ne-am comporta la fel cu toții! Nu crezi?

Binh: Așa o fi. Dar uneori mi-ar plăcea să semăn mai mult cu ei. Poate așa aș avea și eu mai mulți prieteni.

Kim: Înțeleg ce spui, dragul meu. Dar să știi că ești foarte bine așa cum ești. Ce trebuie să facem noi e să ne gândim cum să îți fie mai bine la școală.

Danh: Dacă vrei, putem sta de vorbă cu învățătoarea ta, să vedem ce părere are.

Binh: Dar dacă le face observație colegilor mei și or să mă urască și mai tare?

Danh: Nu cred că te vor urî dacă vor începe să te cunoască mai bine. Iar dacă sunt așa de proști încât să te urască, e pierderea lor.

Kim: O să o rugăm să nu te dea de gol. Hai să ne gândim cum să procedăm. Pentru că nu e bine să nu-ți placă la școală. Sunt sigură că putem găsi o soluție.

În această poveste, părinții lui Binh l-au ascultat și i-au spus că înțeleg de ce este necăjit pentru că este exclus de ceilalți copii. Săptămâna următoare s-au dus să discute cu învățătoarea lui Binh. Au convenit asupra unui plan, în care învățătoarea urma să îi roage pe toți elevii din clasă să povestească câte ceva despre obiceiurile din familia lor și să aducă poze de familie care să îi ajute pe toți copiii să învețe să aprecieze alte culturi. Binh s-a gândit să aducă poze cu verișorii lui din Vietnam și să le povestească celorlalți colegi cum e școala din Vietnam, cum e mâncarea de acolo și cum se distrează oamenii în weekend.

Orice problemă de acest gen poate fi rezolvată dacă vă străduiți să comunicați cu copilul dumneavoastră. Gândiți-vă cum să îi serviți sfaturi bune copilului dumneavoastră în doze mici. Este important să îl ascultați când vă spune ce are pe suflet, să vă abțineți să vorbiți prea mult și să nu vă

impacientați dacă urmează o perioadă de tăcere, timp în care copilul își formulează gândurile și întrebările.

NU MI-E FRICĂ, NU MI-E FRICĂ DECÂT DE-O PORECLĂ MICĂ

Una dintre multele situații neplăcute cu care se pot confrunta copiii dumneavoastră este poreclirea. Înainte de a descoperi care este strategia cea mai potrivită prin care să înlăture această situație, copilul va dori să cunoască mecanismul care se află la baza acestui fenomen. Este oare poreclit cu intenție rea sau, pur și simplu, în glumă?

Deseori copilul trebuie să se bazeze pe instinctele lui pentru a identifica natura și gravitatea situației. Bunul lui simț îi va spune dacă are de-a face cu o încercare susținută de a fi umilit sau cu o simplă joacă, una care nu este făcută cu intenții neapărat rele.

Atunci când copilul dumneavoastră simte că a devenit o țintă a glumelor altora, este cazul să se adreseze unui adult. Dacă acasă are un climat în care simte că poate povesti orice, o să vă povestească chiar el ce se întâmplă la școală.

Dacă fetița dumneavoastră e necăjită de colegele ei, care continuă să se lege de ea, cu siguranță că va ști ce să vă povestească. Își va da seama că e cazul să vă spună pentru că, în sinea ei, va ști că ceva nu este în regulă — că este esențial să scape de durerea pe care o simte.

Dacă acest tip de hărțuială are loc la școală, este bine ca fetița dumneavoastră să vorbească cu profesorul sau psihologul din școală și să îi spună ce se petrece. Desigur, este posibil să nu dorească să spună pentru că se teme că va fi și mai hărțuită de ceilalți colegi după aceea.

Cu toate acestea, dacă fetița dumneavoastră știe cum să ceară ajutor și este convins că pedagogul sau psihologul nu o să povestească nimic din ce îi

spune ea, se va simți mai dornic să dea informații despre tratamentul nepotrivit pe care l-a primit de la colegi.

Uneori copilul dumneavoastră poate răspunde insultelor cu alte insulte, caz în care avem de-a face cu o situație reciprocă. Nici aceste situații nu sunt ușor de rezolvat. Uneori chiar și cea mai nevinovată glumă poate avea un efect cumplit. Iată de ce este mai bine să îi spuneți copilului să nu răspundă la insulte, la porecle sau la cuvintele urâte și să nu procedeze similar, pentru că acest soi de comportament, chiar între prieteni, poate avea efecte distructive.

FIȚI VIGILENȚI ȘI NU TOLERAȚI INSULTELE

Câteodată, copiii folosesc cuvinte precum poponaut, fetiță, curvă și tot felul de provocări care includ cuvântul mamă pentru a-și necăji prietenii sau dușmanii. Este drept, copiii din clasele primare folosesc aceste vorbe doar pentru că i-au auzit pe alți copii mai mari folosindu-le. Altminteri, ei preferă să folosească cuvinte precum prost, plângăcios, nesimțit pentru a-i jigni pe colegii lor. Este important să vorbiți cu copiii dumneavoastră și să îi învățați să evite folosirea unor astfel de cuvinte, căci este foarte ușor ca de la insulte să se ajungă la bătaie.

Iată un exemplu foarte bun: Antoine și prietenul lui, James, amândoi în clasa a cincea, se joacă cu mingea în pauză. Antoine îl provoacă pe prietenul său, doar pentru a vedea cât de departe poate merge.

— Maică-ta are proteză și e așa de grasă, că crapă hainele pe ea.

James se oprește din aruncat mingea.

— Da? Atunci mama ta mănâncă intestine de balenă moartă și le vomită pe mașina nouă a lui taică-tău.

Antoine se apropie de James și îl împinge.

— Maică-tii îi pute gura atât de rău, că trebuie să îți lipești nările cu gumă.

James îl ia de guler pe Antoine și se pregătește să îi tragă un pumn când domnul Williams, profesorul de serviciu, îi surprinde și îi duce pe amândoi să îi pedepsească pentru că au vrut să se bată.

— El a început, spune James. Pe mine de ce mă pedepsiți?

— Amândoi o să fiți pedepsiți, le spune domnul Williams. Și eu care credeam că sunteți prieteni buni.

— Suntem, spune Antoine. Ne prosteam și noi.

— Prietenii se poartă frumos unii cu alții. Nu se apucă să spună lucruri urâte la mânie, spune domnul Williams.

— Bine, nu mai facem, spune James.

— Promitem, spune și Antoine.

— Așa sper, spune domnul Williams. Dar, ca să fiu sigur, am să-i sun pe părinții voștri. O să aveți de dat niște explicații când ajungeți acasă.

— Chiar așa? spune James. Nu puteți să ne iertați de data asta, domnule Williams?

— Dacă vă iert, sigur o să o luați de la capăt, spune profesorul. Nu mai discutăm.

În acest incident, profesorul a preferat să preîntâmpine repetarea unei situații similare și a ales să nu lase să treacă nepedepsit comportamentul nepotrivit al copiilor. El le-a trasat limite și i-a pedepsit. Ba chiar a mers mai departe și i-a sunat pe părinții celor doi pentru a se asigura că nu se va mai repeta situația.

Fie că sunteți într-o școală care se preocupă de astfel de probleme, fie că nu, realitatea este că, uneori, personalul școlii este prea ocupat pentru a urmări fiecare copil în parte. Incidentele urâte pot să treacă neobservate pentru că atenția lor este îndreptată în altă parte. În plus, personalul școlar preferă să treacă cu vederea micile certuri, deoarece elevii se mai ceartă, se mai împacă. Iată de ce este foarte util ca dumneavoastră și ceilalți părinți să monitorizați gradul de implicare al școlii în problemele legate de hărțuire și contracararea acesteia.

PRUDENȚA ESTE RĂSPUNSUL POTRIVIT

Aveți grijă când aveți de-a face cu persoanele care încearcă să intimideze și să maltrateze copiii, căci aceștia au un profil mult mai agresiv. Ei sunt adesea foarte violenți și consideră că îi pot intimida pe copii să facă tot ce doresc ei (să îi facă să le dea banii de buzunar, temele, hainele, celularele, de pildă) fără să îndrăznească nimeni să îi tragă la răspundere. Sunt înclinați să folosească forța fizică pentru a se impune sau pentru a stabili o dată pentru totdeauna cine este cel mai tare.

Adesea ei le arată și adulților aceeași atitudine sfidătoare pe care o îndreaptă asupra copiilor. Uneori sunt ascunși și se poartă urât când nu-i vede nimeni, crezând că nu vor fi niciodată prinși. Alteori însă, n-au nici cea mai mică rușine, sar la bătaie sau la insulte fără să le pese că pot să vă rănească copilul. În ambele cazuri este dificil să câștigi bătălia în fața unei astfel de persoane.

Cum vă puteți sfătui copilul să se comporte când are de-a face cu acest tip de om? Dacă este vorba mai degrabă de intimidare psihică decât fizică, îndemnați-vă copilul să vorbească pe un ton ferm cu respectivul. Cu toate acestea, copilul dumneavoastră trebuie să estimeze mai întâi, conform propriului bun simț, dacă poate să încerce să vorbească cu cel care vrea să îi fure iPod-ul, compunerea sau prietenul. Uneori, persoana agresivă nu vrea

niciun obiect de-al copilului dumneavoastră. Ea vrea, pur și simplu, să chinuiască pe cineva care este diferit de ea.

Este bine să fiți în cunoștință de cauză: nu trebuie să încercați să luați cu vorba bună o persoană care abia așteaptă să sară la bătaie. Copilul dumneavoastră trebuie să fugă imediat după ajutor. El trebuie să încerce să plece repede, să strige cât îl ține gura sau să apeleze la un profesor, administrator sau om de ordine.

În același sens, copilul dumneavoastră trebuie să știe unde se află bodyguarzii școlii și să fie capabil să identifice imediat un polițist, după uniformă. În acest mod, chiar dacă este expus unui comportament agresiv, va ști unde să ceară imediat ajutor, mai ales dacă prin preajmă nu este niciun profesor, psiholog sau administrator.

Haideți să urmărim un caz de intimidare psihică și fizică în care o elevă a trebuit să se decidă dacă să se descurce de una singură sau să ceară ajutor.

Ava, o elevă din clasa a opta, a crezut că a auzit-o pe colega ei, Sofia, spunând că vrea să îl invite în oraș pe Luis, iubitul Avei. De fapt, Sofia vorbea despre prietenul lui Luis, Robert, dar Ava n-a vrut să o creadă. Ava o prinde pe Sofia într-un colț al cantinei.

Ava: Dacă te apropii de iubitul meu, le pun pe prietenele mele să te bată.

Sofia: Pe mine nu mă interesează Luis. Nu e genul meu. Vorbeam despre Robert. Le-am spus că m-a invitat să merg cu el la un meci de fotbal.

Ava: Nu te cred. Minți. Te-am văzut eu cum te uitai la iubitul meu la discotecă. Sunt cu ochii pe tine, așa că ai grijă.

În acel moment, văzând că mimica Avei este din ce în ce mai amenințătoare (privirea pieziș, brațele încrucișate) și auzindu-i vocea ascuțită, intuiția i-a spus Sofiei că n-are rost să încerce să mai parlamenteze cu ea. Dacă

indiciile oferite de simțuri (văzul și auzul în acest caz) sunt luate în serios, copilul dumneavoastră are toate șansele să evalueze corect intențiile persoanei care îl amenință și să ia măsurile de cuviință.

Sofia a discutat situația cu mama ei, Celia, care a fost de acord că este cazul să meargă împreună la directoare, nu să o lase pe Sofia să se ducă de una singură, mai ales că mama Sofiei știa de la aceasta că luna trecută Ava și prietenele ei se mai luaseră de o fată la metrou pentru că aceasta nu voise să o lase pe Ava să copieze. Era clar că Ava era o persoană care trebuia supravegheată.

Sofia și Celia s-au gândit că n-ar fi rău să meargă împreună, cu Celia pe post de susținător, de vreme ce Ava o amenințase fizic. A doua zi au mers la directoare, care a vorbit despre aceasta cu bodyguardul școlii. Pentru că Ava mai încercase să intimideze și alte eleve (cum ar fi fata de la metrou), iar acum o amenințase și pe Sofia, directoarea a recomandat să fie pusă sub supraveghere și, dacă persista comportamentul ei, să fie transferată disciplinar la o altă școală.

Acum să analizăm un alt caz de intimidare psihică, în care un elev decide să reacționeze diferit datorită circumstanțelor în care s-a petrecut încercarea de intimidare.

Nathan și Sanjay sunt amândoi în clasa a șaptea. E ceva vreme de când Nathan trage de Sanjay să îi scrie și lui lucrarea. Sanjay este un elev de nota 10, pe când lui Nathan nu-i place deloc să își facă temele. De ce să nu profite de Sanjay să îi scrie și lui temele? Că doar i-a mers și înainte.

Nathan: Sanjay, frate, am nevoie de ajutor.

Sanjay: Niciun ajutor. Trebuie să înveți să îți faci singur temele.

Nathan: Eu zic să asculți de vorbă bună. Știi că boxez și că pot să îți dau o bătaie să te usture.

Sanjay: Nu aud ce spui.

Nathan: Vrei să zici că nu mă ajuți?

Sanjay: Nu îți scriu lucrarea. N-ai decât să te descurci de unul singur.

Nathan: Și mai zici că îmi ești prieten!

Sanjay: Dacă vrei, te meditez. Stau cu tine și te ajut să începi.

Nathan oftează și își vede de drum.

În acest caz, Sanjay știa din experiența anterioară că e mai mult gura de Nathan și că nu își va duce la bun sfârșit amenințările. Când Sanjay i-a spus „nu aud ce spui“, Nathan a dat înapoi.

Nathan făcea doar pe forțosul, iar Sanjay n-a crezut că o să îndrăznească să îl lovească, altfel nu ar fi reacționat în modul în care a reacționat. Bunul lui simț i-ar fi spus că trebuie să raporteze incidentul.

În cele din urmă, Nathan n-a profitat de oferta sinceră de ajutor din partea lui Sanjay și a rămas corijent. Chiar dacă instinctele lui Sanjay îi spuneau că Nathan n-are să îndrăznească să se ia de el, a luat totuși decizia să vorbească imediat cu psihologul școlii dacă Nathan îl mai amenință cu bătaia. Și și-a informat și părinții în legătură cu această întâmplare și cu altele pe care le trăise cu Nathan. Nu era pregătit să riște în niciun fel.

GÂNDIŢI-VĂ LA CÂT MAI MULTE SOLUŢII INEDITE

Unul dintre lucrurile pe care le puteți face când vă confruntați cu astfel de situații este să găsiți răgazul să vă gândiți la cât mai multe soluții creative

împreună cu copiii dumneavoastră. Alegeți un moment când toată lumea este relaxată și are chef să își bată capul și să vină cu tot felul de idei despre cum să rezolve problema.

Puneți pe hârtie soluțiile pe care le-ați propus, după care subliniați-le cu markerul pe acelea pe care copilul dumneavoastră crede că îi vor fi de folos. Îndemnați-l să încerce acele soluții care i se par potrivite.

Să urmărim acum situația Carei, o fetiță de nouă ani, și a lui Justine, mama ei, care discută împreună întâlnirea dintre Cara și Lena, o fată de la ea din clasă care n-o lasă să se joace cu ceilalți copii în pauze. Amândouă se gândesc la cea mai bună variantă pentru Cara: dacă să încerce să se descurce de una singură sau să vorbească cu cineva de la școală.

Justine: Mi-ai povestit că Lena ți-a vorbit urât și n-a vrut să te lase să te joci și tu cu ceilalți copii. Ce ți-a spus, mai exact?

Cara: M-a făcut „grasă“ și „nasoală“. Nu vreau nici eu să mă joc cu ea, pentru că e rea, dar îmi sunt simpatice câteva dintre prietenele ei.

Justine: Cum se poartă celelalte fete cu tine de față cu Lena?

Cara: Ele vor să mă lase și pe mine să mă joc. Două dintre ele chiar i-au spus. Dar le e frică să nu se ia Lena de ele. Lena este șefa. Așa că preferă să mă ignore.

Justine: Ce crezi că ar fi mai bine să faci?

Cara: Se gândește un timp, iar Justine o lasă să se gândească. Păi, poate că ar fi mai bine să nu îi caut compania și să mă joc cu Tess, prietena mea, care nici ea n-o suportă pe Lena.

Justine: Nu-i o idee rea. Dar ce faci dacă Lena continuă să îți strige porecle și să te excludă de la joc?

Cara: fără nicio ezitare. N-am de gând să mai discut cu ea. Am mai încercat. Dar ea niciodată nu mă ascultă și face mișto de mine.

Justine: Ce părere ai dacă te-ai duce să vorbești cu psihologul școlar? Câtă vreme ai aștepta până să te duci să vorbești cu el?

Cara: Am să mai aștept vreo două zile, timp în care am s-o evit, deși este tare greu, căci apare mereu prin preajma mea. O să mă joc cu Tess. Dacă Lena continuă să se ia de mine, mă duc la psiholog. Poate că o să îmi dea el niște soluții. Pentru că pe Tess a ajutat-o când niște fete de la ea din clasă s-au purtat urât cu ea.

Justine: Ei, din câte văd, te-ai gândit la câteva soluții. Să mă ții la curent, da?

Cara: Sigur, mamă. Mulțumesc.

În următoarele zile, Cara s-a străduit să stea departe de Lena și și-a petrecut pauza pe scările școlii jucându-se jocuri video cu prietena ei, Tess.

În cea de-a patra zi, Lena s-a îndreptat spre locul unde stăteau ele și a întrebat-o pe Cara de ce se ascunde. Cara i-a răspuns ferm s-o lase în pace, însă Lena a refuzat să plece spunând că numai lui Tess îi place de ea, pentru că este „grasă și respingătoare“.

După-masă, Cara a decis că este momentul să apeleze la psiholog. După ce i-a ascultat povestea, domnul Jamison s-a oprit lângă clasa Carei și a chemat-o pe Lena la el în birou, unde au purtat o conversație lungă despre comportamentul ei față de Cara. Domnul Jamison, ajutat de un monitor, a supravegheat interacțiunea Lenei cu Cara în clasă și în pauză.

Psihologul s-a întâlnit și cu părinții ei și a continuat să discute cu mama Carei despre sentimentele acesteia în legătură cu acea situație. În scurt timp, Lena a încetat să se mai ia de Cara. Știa că și părinții ei, care se străduiau să o scape de acel comportament nepotrivit, și psihologul nu aveau să o lase în

pace până nu se schimbă. Cu timpul, și alte fete din grup i-au luat partea Carei și au insistat s-o includă în jocurile lor.

Discuțiile dintre Cara și mama ei au ajutat-o să înăbușe din față o problemă care ar fi putut cu ușurință scăpa de sub control. Cara s-a bazat pe bunul ei simț și a găsit soluția potrivită. Ea și-a dat seama când este cazul să se ducă la psiholog și a procedat ca atare, evitând astfel o perioadă mai lungă de intimidare.

Atunci când copilul dumneavoastră conștientizează ce i se întâmplă, el poate reacționa mai bine la alte eventuale încercări de hărțuire. El va avea, de asemenea, șansa de a-și folosi bunul simț și a descoperi soluțiile potrivite. De fiecare dată când descoperă o soluție care să îl ajute să iasă din încurcătură, va căpăta mai multă încredere în sine. Iar faptul că discutați împreună posibile soluții este extrem de util. Chiar dacă prima soluție nu va da rezultate, el va avea satisfacția de a încerca o abordare diferită.

În Capitolul 5 vom vedea două tipuri de agresiune care sunt foarte greu de contracarat: violența între frați și intimidarea prin intermediul internetului.

Violența dintre frați este una dintre problemele cel mai greu de controlat, deoarece persoanele care terorizează stau sub același acoperiș cu victimele, iar acestea nu au cum să le evite.

Deseori părinții sunt ultimii care află cât de gravă este situația, întrucât fratele sau sora care sunt supuși intimidării preferă să tacă și să nu spună, de frică, adevărul.

Mulți experți cred că intimidarea prin intermediul internetului este cea mai cumplită formă de intimidare și că ea este extrem de nocivă pentru copii. O mare parte din această intimidare are loc pe ascuns, iar făptașii rămân anonimi. Deseori este foarte greu să descoperi cine se ascunde în spatele atacurilor.

În majoritatea cazurilor, acești făptași anonimi nu au nici cea mai mică remușcare pentru durerea pe care le-o provoacă victimelor lor. Ei nici măcar nu știu cât de tare este afectată victima, nu îi pot vedea expresia feței

și reacțiile. Și, chiar dacă i le-ar vedea, probabil că nu le-ar păsa nici cât negru sub unghie.

IDEILE PRINCIPALE ALE CAPITOLULUI 4:

● Țineți continuu legătura cu școala, un loc în care cu ușurință se formează grupuri și bisericuțe, în care proliferează bârfa, excluderea colegilor de la jocurile din pauză. Fiți informat.

● Insistați asupra implementării unor programe educative antiintimidare, care să îi ajute pe elevi să conștientizeze problema.

● Comunicați cu copiii dumneavoastră pentru a-i ajuta să își rezolve problema.

● Oferiți cu măsură sfaturi.

● Ascultați-i, abțineți-vă de la a face prea multe comentarii, lăsați-i să se gândească în tăcere la posibile soluții.

● Spuneți-le că este cazul să se adreseze unui adult dacă insultele îi dor prea tare sau sunt constante.

● Sfătuiți-i să se abțină din a răspunde înțepăturilor, poreclelor și insultelor și îndemnați-i să nu facă acest lucru nici măcar în glumă.

● Spuneți-le să nu își răcească gura de pomană cu un elev care este vizibil violent și să caute imediat ajutor.

● Propuneți soluții împreună cu copiii despre cum să abordeze diversele încercări de intimidare cu care se confruntă.

Capitolul 5

Ajutați-vă copilul să nu se lase terorizat nici acasă, nici pe internet

CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ UNUL DINTRE COPIII DUMNEAVOASTRĂ ESTE NECĂJIT ÎN MOD CONSTANT DE CĂTRE FRAȚII LUI?

Haideți să spunem lucrurilor pe nume. Dacă aveți mai mulți copii, cu siguranță că se va întâmpla să se încaiere. Uneori chiar veți ajunge să vă simțiți la capătul puterilor și să vă întrebați cu ce ați greșit de se poartă astfel. Dar nu vă învinuiți prea mult. Toți copiii se ceartă, iar unii sunt mai înclinați să se ia la harță și să facă tărăboi decât alții. Uneori chiar ajungi să te întrebi dacă se vor opri vreodată.

Când este cazul să vă puneți un semn de întrebare în legătură cu certurile dintre copiii dumneavoastră? Veți ști că trebuie să luați măsuri atunci când vi se pare că s-a sărit calul și că nu mai aveți de-a face cu o simplă ceartă între frați.

Ca în cazul tuturor tipurilor de încercări de intimidare, atunci când cuvintele folosite de copiii dumneavoastră sunt extrem de usturătoare sau atunci când se ajunge la lovituri și pumni, este timpul să luați măsuri. Cel mai bine este să fiți atent să nu se ajungă la așa ceva, să acționați înainte ca rivalitatea normală dintre frați să denatureze într-o adevărată luptă. Veți ști când

trebuie să reacționați dacă vedeți că nu mai contenește cearta și dacă la sfârșitul zilei simțiți că v-au scos peri albi.

Copiii se pot lua la harță dintr-o multitudine de motive mărunte: cine primește cele mai multe felii de pizza, cine primește locul din față în mașină sau cine are voie să aleagă la ce emisiune să se uite familia la televizor. Dar aceste motive nu mai sunt mărunte atunci când un copil atentează la personalitatea fratelui sau surorii sale prin insulte constante și prin încercarea de a-l umili.

Ce este de făcut în acest caz? În primul rând, trebuie să vă bazați pe intuiția dumneavoastră și să vedeți care sunt motivele pentru care copiii dumneavoastră reacționează astfel. Mai ales, dacă un copil încearcă să se ia de altul pe furiș, când nu-l vede nimeni, încercați să nu îl pierdeți din ochi.

De asemenea, dacă un copil este mai irascibil atunci când este obosit, trimiteți-l să tragă un pui de somn de îndată ce vedeți că se freacă la ochi, cască și începe să se comporte urât. Un alt lucru pe care-l puteți face este să fiți atent când este rândul unui copil să aleagă emisiunea la care să vă uitați împreună, mâncarea favorită sau jocul pe care îl vor juca.

Este foarte util să vă apreciați copiii pentru talentele lor și să le faceți complimente individuale, nu generale. Să zicem, de pildă, că unul din copiii dumneavoastră are note bune la școală, iar celălalt este bun la sport sau este șeful clasei. Dacă dați dovadă de favoritism, uneori chiar fără să o faceți conștient, există riscul să se creeze o atmosferă de tensiune și rivalitate între frați.

Este bine, de asemenea, să nu luați partea niciunuia când se ceartă, chiar dacă uneori sunteți tentat să o faceți, mai ales atunci când este clar cine a fost principalul vinovat și când vreți să puneți capăt mai repede conflictului. Dacă amândoi copiii se ciondănesc într-un mod care nu este violent, puteți să îi pedepsiți egal, ca de pildă, să le interziceți o perioadă uitatul la televizor sau jocurile pe calculator.

Principalul lucru pe care trebuie să îl aveți în vedere este crearea unei atmosfere calme, prietenești, între copiii dumneavoastră, lipsită de violență

fizică sau psihică. Repetați cât mai des că nu tolerați bătaia. Folosiți o propoziție simplă, care să redea clar ce așteptări aveți de la copiii dumneavoastră în ceea ce privește comportamentul lor unul față de celălalt. Repetați această propoziție ori de câte ori vreunul dintre ei a încercat să îl necăjească pe celălalt, după ce l-ați pedepsit.

În cele din urmă, copiii dumneavoastră vor înțelege că nu aveți de gând să tolerați un comportament nepotrivit. Iată câteva lucruri pe care le puteți spune sau pe care le puteți folosi în discuția cu copiii dumneavoastră: „Nu vreau să vă mai prind comportându-vă astfel. Fără vorbe urâte și fără lovituri“. Sau: „Te rog să îți tratezi sora/fratele cu respect și blândețe. Dacă nu vei proceda așa, vei suporta consecințele“.

Explicați-le copiilor cum vă așteptați să se comporte și ce pot păți dacă nu încearcă să se înțeleagă. Fiți concis. Cu cât vorbiți mai mult, cu atât vă vor asculta mai puțin.

Asigurați-i că vor avea de suportat consecințe serioase dacă încalcă regulile pe care le-ați stabilit. Dacă nu le descrieți aceste consecințe măcar o dată, copiii nu vă vor crede și vor continua să încalce regulile de bună purtare acasă.

Este important și să vă lăudați copiii când îi vedeți că se înțeleg bine. Spuneți lucrurilor pe nume. De pildă: „Mă bucur că vă jucați așa de frumos. Îmi place când este armonie“, „Ce bine! Azi nu v-ați certat deloc! Nu e mult mai plăcut când nu țipă nimeni?“ sau „Ce frumos că îți ajuți fratele să își facă tema. Datorită ție va învăța cum să rezolve problemele!“

Trebuie să împărțiți laude sau, dacă este cazul, pedepse. Este important să știe copiii dumneavoastră că sunteți un om care se ține de cuvânt: că veți fi generos dacă vă ascultă și se opresc din ceartă, dar că nu veți lăsa nepedepsite încăierările și cuvintele urâte.

Lăudați-vă copiii când vedeți că se înțeleg bine, însă nu exagerați cu laudele. Prea multe vorbe de laudă pot fi mai rele decât lipsa lor. Dacă vedeți că certurile se intensifică sau nu sunteți în stare să le opriți, trebuie

să apelați la un psiholog. Cu siguranță că psihologul școlar va avea niște sugestii folositoare.

ACȚIONAȚI RAPID DACĂ SIMȚIȚI CĂ SITUAȚIA A IEȘIT DE SUB CONTROL

Iată un exemplu de comportament agresiv între doi frați, Chad, care are cinci ani și este la grădiniță, și Brooke, sora lui, care are opt ani și este în clasa a doua. Până acum, copiii se tot luau la harță, se porecleau și își spuneau cuvinte urâte. Cu toate acestea, pentru prima dată, astăzi Brooke îl lovește pe Chad în cap cu o carte groasă.

Chad fuge plângând la bucătărie să-i spună lui Jay, tatăl lor.

Chad: Brooke m-a lovit rău. Îi arată cucuiul de pe creștet. Jay se uită cu atenție și îl îmbrățișează pe Chad.

Jay: supărat, dar încercând să își păstreze cumpătul. Brooke, vino imediat aici.

Brooke: N-am vrut, tată. Chad m-a făcut „proastă“ de mai multe ori și mi-a mâzgălit desenul.

Jay: Asta nu este o scuză ca să dai în el. Îi arată cucuiul pe care i l-a făcut în cap lui Chad.

Brooke: începe să plângă. Îmi pare tare rău, tăticule. N-o să se mai întâmple.

Jay: Nu mie trebuie să îmi ceri iertare, ci lui Chad. E foarte grav ce-ai făcut. Puteai să îți rănești fratele.

Brooke: ducându-se la Chad. Îmi pare rău că te-am lovit. Eram supărată și nu mi-am dat seama ce fac. N-am vrut să îți fac rău.

Chad continuă să plângă și să se lipească de tatăl lui.

Jay: Nu este o scuză că nu ți-ai dat seama. Întotdeauna trebuie să te gândești când faci ceva. La noi în casă nu lovim și nu le facem rău celor din jur.

Brooke: Da, tăticule.

Jay: Acum te rog să te duci la tine în cameră. Ești pedepsită și n-ai voie să te uiți la televizor. Și ar fi bine să te gândești cum să te revanșezi mâine față de frățiorul tău și cum să îl convingi că îți pare rău de ce-ai făcut.

Brooke pleacă la ea în cameră, iar Jay îi pune o pungă cu gheață pe cucui lui Chad. A doua zi, după ce vine de la școală, Brooke îl invită pe Chad să picteze cu ea și îi mai cere o dată iertare.

În această situație, Jay a reacționat rapid când a dojenit-o pe Brooke. I-a spus că nu e voie să lovești pe altcineva. I-a subliniat și cum trebuie să se comporte membrii familiei unii cu alții. După aceea i-a dat pedeapsa pe care a considerat-o potrivită pentru modul în care se purtase cu fratele ei. Jay e convins că orice fel de lovitură sau de comportament agresiv trebuie corectat imediat.

Iată o altă situație în care două surori încearcă să se terorizeze una pe alta. Jade, în vârstă de doisprezece ani, și Tanya, care are treisprezece ani, nu suportă să fie în aceeași cameră fără să se lovească sau să își vorbească urât. Shawna, mama lor, a încercat tot ce era omenește posibil — le-a certat, a strigat la ele, le-a pedepsit — dar fără niciun rezultat: fetele continuă să-și vorbească urât și să dea una în alta, uneori alegându-se chiar cu zgârieturi și vânătăi.

Până la urmă, Tanya a reușit să îi învinețească ochiul lui Jade. Shawna l-a oblojit singură, căci se temea că, dacă se duce la policlinică, doctorul avea să ia măsuri și să cheme poliția, crezând că și-a bătut fiica. A doua zi, în ciuda eforturilor lui Shawna, ochiul lui Jade arăta mai rău. Shawna a dus-o la medicul de familie. Desigur, doctorul a întrebat-o pe Shawna ce s-a întâmplat, dorind să vadă despre ce e vorba, dacă nu cumva își bătuse copilul sau dacă nu cumva Jade nu fusese bătută de colege la școală. Shawna i-a spus atunci despre modul în care se bat fiicele ei, iar doctorul a sfătuit-o să apeleze la psiholog și i-a dat chiar numele unui specialist care se ocupă de astfel de probleme.

După câteva săptămâni de terapie, fetele au învățat să își rezolve problemele fără să se mai bată. Probabil că nu aveau să ajungă niciodată să se înțeleagă așa cum și-ar fi dorit Shawna, dar măcar era un început.

În cele ce urmează, veți afla de ce este intimidarea prin intermediul internetului una dintre cele mai grave forme de hărțuială cu care se poate confrunta un copil.

ESTE BINE SĂ ȘTIȚI CU CINE CORESPONDEAZĂ PE INTERNET COPILUL DUMNEAVOASTRĂ

Intimidarea pe internet este o treabă serioasă. Mulți copii ajung la depresie, ba chiar unii au ajuns să se sinucidă din cauza acestui fenomen. Există tot felul de mijloace prin care poți chinui o persoană prin intermediul internetului: mesaje, e-mailuri, rețelele de socializare precum Facebook-ul, celularele și camerele web pot fi cu toatele folosite pentru a hărțui un copil, ba chiar, în unele cazuri, a-i distruge viața.

Foarte adesea, copiii nu au idee că cineva îi înregistrează și că vorbele și imaginile lor sunt puse la dispoziția colegilor care ajung să știe lucruri intime din viața lor și să își bată joc de ei.

Hărțuirea prin intermediul internetului presupune adesea răspândirea unor zvonuri și bârfe despre viața personală a copilului. Odată ce zvonul răuvoitor a fost răspândit pe internet, este imposibil să contracarezi răul făcut. Copilul este ridiculizat de toată lumea din jur, nimeni nu poate lua înapoi răul făcut. Din acest motiv este bine să monitorizați interacțiunile copilului pe internet și să îi explicați acestuia de ce procedați astfel. Este important să îi cunoașteți toate parolele și conturile. Înseamnă acest lucru că va trebui să îi supravegheați toate contactele și mesajele de pe internet? Pe lângă faptul că acest lucru ar fi foarte puțin practic, copilul ar putea crede că n-aveți încredere în judecata lui. Dar este bine să îi explicați motivul pentru care preferați să fiți atent la contactele sale de pe internet, și anume că vreți ca el să se afle în siguranță. Ca să vă susțineți explicația, arătați-i articole și știri despre alți copii care au fost cumplit atinși de zvonurile malițioase răspândite despre ei pe internet.

Există un lucru pe care îl puteți face pentru a afla dacă nu cumva cineva îl hărțuiește pe copilul dumneavoastră pe internet. Trebuie să fiți atent și să urmăriți atitudinea copilului după ce a folosit internetul sau celularul. Pare cumva agitat sau trist? Își petrece prea mult timp izolat în cameră?

Desigur, mulți copii perfect normali trec prin schimbări de stare, dar dacă acestea se intensifică sau stăruie pentru o perioadă prea lungă, mai ales în relație directă cu folosirea celularului sau a computerului, este bine să faceți legătura.

Există multe persoane lipsite de scrupule (adulți și copii deopotrivă) care profită de copii pe internet și încearcă să le strice reputația sau să îi momească să se întâlnească cu cineva care ar putea să le facă rău fizic sau psihic.

Este bine să aveți grijă să creați un mediu în care copilul dumneavoastră să se simtă liber să vă spună orice legat de încercarea altora de a-i face rău, mai ales când este vorba de intimidarea pe internet, care, după cum spuneam, este o problemă foarte serioasă.

ȘOAPTE „DULCI“ PE INTERNET

Iată o scenă a cărei protagonistă este Kelly, o fată de clasa a șasea despre care colegele ei răspândesc zvonuri urâte pe internet. Totul a început când Mia, o fată foarte populară din echipa majoretelor și care n-o suferea pe Kelly pentru că credea că i-a furat prietena cea mai bună, s-a apucat să scrie SMS-uri pe mobil.

La scurt timp după aceea, Mia a pus pe toate rețelele de socializare pe care le frecventau colegii imaginea lui Kelly îmbrățișându-se cu un coleg de clasă, pe care a intitulat-o Boarfă. De fapt, colegul pe care îl îmbrățișa Kelly îi era bun prieten, nicidecum iubit, iar Kelly îl luase în brațe pentru a-l felicita de ziua lui. Julie, mama lui Kelly, cu care aceasta avea o relație foarte strânsă, a observat numaidecât că fata ei pare retrasă și necomunicativă, că nu mai vrea să stea cu părinții și cu sora ei decât când trebuie să coboare la masă. După care, Kelly preferă să se retragă la ea în cameră.

Părinții lui Kelly au un computer în sufragerie, drept care se știe cât timp petrece fiecare dintre copii la computer. În plus, părinții i-au impus lui Kelly să își lase celularul (care are și linie de internet) jos în sufragerie înainte să meargă la culcare, pentru că ei știu că și ea, și sora ei vor să stea noaptea până târziu pe internet. Ei le-au cerut și toate parolele pe care le utilizează.

După ce Kelly și-a făcut tema la masa din sufragerie, Julie se duce la ea în cameră.

Julie: Kelly, aș vrea să stăm puțin de vorbă.

Kelly: Despre ce, mamă?

Julie: Știu că ai ceva pe suflet. Nu vrei să îmi spui?

Kelly: începe să plângă. Nu, nu pot.

Julie: Nu s-a mai întâmplat niciodată să fii așa de necăjită.

Kelly: Sunt tare necăjită. Nu știu cum să îți povestesc ce-am pățit și nici nu știu ce să fac.

Julie așteaptă ca Kelly să își ia inima în dinți. Știe că, dacă o pisează, nu o să afle care e necazul. Așa a fost de mică. Iar Julie știe că, dacă o lasă în pace, Kelly o să îi spună până la urmă ce o doare.

Kelly: Mamă, Mia vorbește urât despre mine la școală și a pus tot felul de poze și mesaje neadevărate pe internet.

Julie: Adică, ce anume?

Kelly: Că sunt încurcată cu un băiat, ceea ce nu-i adevărat.

Julie: Vreau să văd și eu.

Kelly: Ești sigură?

Julie: Da. Orice ar fi, sunt sigură că există un mod de a-i pune capăt.

Kelly îi arată mamei ei poza cu acel cuvânt urât.

Julie: Foarte urât din partea ei. O să vorbim mâine cu psihologul școlii și vom vedea dacă este cazul să vorbim și cu poliția. Știu sigur că sunt legi împotriva oricui care încearcă să răspândească zvonuri neadevărate pe internet, am să mă interesez și în legătură cu asta.

Kelly: Între timp am să încerc să o evit la școală. Și n-am să mai intru pe internet o perioadă.

Julie: Foarte bine te-ai gândit. Nu uita, persoanele care te cunosc ştiu că nu e adevărat. O să colaborăm cu şcoala să stopăm această situaţie. Dacă va continua să se ia de tine, vom apela la poliţie.

Kelly: Mulţumesc, mamă. Sunt tare necăjită în continuare, dar faptul că facem ceva pentru a pune capăt acestei situaţii mă face să mă simt un pic mai bine.

Julie: Mă bucur că am vorbit.

Kelly: Şi eu.

Pentru că Julie a cultivat obiceiul de a vorbi deschis cu fiica ei, a fost mai uşor să rezolve problema. A doua zi, Julie s-a dus la psihologul şcolar care a chemat şi poliţistul şcolii să participe la discuţie. Acesta i-a spus lui Julie că, într-adevăr, există legi împotriva hărţuielii pe internet. Kelly a contactat autorităţile locale, care au procedat conform legii în legătură cu faptele Miei.

ÎNREGISTRAŢI TOATE SCHIMBURILE DE PE INTERNET

Dacă se întâmplă să aflaţi că fiul sau fiica dumneavoastră este victima intimidării pe internet, este bine să înregistraţi toate mesajele de pe internet, pentru a putea oferi informaţii poliţiei. Aveţi grijă şi notaţi numele (dacă le cunoaşteţi), site-urile şi tot ce s-a scris despre copilul dumneavoastră. Scoateţi şi o versiune printată a acestor informaţii.

Dacă persoana care încearcă să vă hărţuiască fiul sau fiica este un coleg de la şcoală, informaţi psihologul şi directorul şcolii astfel încât să intervină împreună cu oamenii de ordine ai şcolii. Toată lumea are interes să înăbuşe

acest fenomen, iar părinții trebuie să colaboreze strâns cu școala pentru a obține rezultate rapide și pozitive.

Nu așteptați să scape de sub control situația și să fie prea greu de remediat. Străduiți-vă să vă convingeți copilul să vi se destăinuie, mai ales când este vorba despre hărțuire. De îndată ce v-ați convins că este vorba despre o încercare de intimidare prin intermediul internetului, contactați poliția locală. Este bine să fiți conștient de legile care există împotriva acestei forme de hărțuire, pentru a putea acționa în cunoștință de cauză împotriva acelor persoane care vor să îi facă rău copilului dumneavoastră.

Asigurați-vă că legătura dumneavoastră de internet este sigură, că nimeni nu poate accesa datele personale ale copilului dumneavoastră. De asemenea, copilul dumneavoastră nu trebuie să ofere prea multe informații despre identitatea sa personală pe Facebook, MySpace și alte astfel de site-uri, căci în acest fel se expune acelora care vor să îl intimideze. Sfătuiți-vă copilul să nu stea de vorbă pe internet cu persoane necunoscute.

Una dintre deciziile cele mai semnificative pe care va trebui copilul dumneavoastră să le facă în ceea ce privește hărțuirea pe internet este să afle când și cum să vorbească cu acea persoană. Este bine să se bazeze pe bunul său simț și să se gândească la următoarele întrebări: este înțelept să îi răspunzi unei astfel de persoane? Dacă da, ce ar fi mai bine să îi spună și ce să omită? Cum să își dea seama ce îl motivează pe făptaș să gândească în acel fel? Ar fi de folos o glumă sau ar fi o idee rea? Ce gen de lucruri poate face cineva pentru a părea puternic și sigur pe sine în fața unei astfel de persoane?

Capitolul 6 îi oferă copilului dumneavoastră câteva sugestii despre ce e bine să facă, cum să reacționeze în fața unui coleg agresiv în diverse situații.

IDEILE PRINCIPALE ALE CAPITOLULUI 5:

● Favoritismul are darul de a crea tensiune și rivalitate între frați și surori.

● Spuneți clar care este poziția dumneavoastră față de violența între frați.

● Fiți succint. Cu cât vorbiți mai mult, cu atât veți fi mai puțin ascultat.

● Țineți-vă de cuvânt dacă se întâmplă ca regulile impuse de dumneavoastră să fie încălcate.

● Monitorizați-vă copiii când navighează pe internet, explicându-le de ce procedați astfel.

● Arătați-le copiilor articole și știri despre alți copii care au fost grav vătămați de zvonurile de pe internet.

● Înregistrați toate evenimentele și schimburile pe internet din momentul în care are loc încercarea de intimidare pentru a putea folosi informațiile la poliție.

● Informați-vă în legătură cu legile care există împotriva hărțuirii pe internet.

Capitolul 6

În ce mod să te adresezi cuiva care încearcă să te terorizeze

ARE SENS SĂ ÎL IGNORI PE COLEGUL AGRESIV?

Uneori, când se întâmplă ca o persoană să se ia de copilul dumneavoastră și să îl împungă, ignorarea încercărilor de provocare poate fi o soluție. În cazul în care colegul agresiv nu are public, este posibil să își dea seama că nu mai are rost să încerce să se lege de copilul respectiv.

Cu toate acestea, majoritatea elevilor agresivi sunt înclinați să persiste în comportamentul lor și să nu renunțe așa de ușor la victima lor, chiar dacă aceasta nu le dă atenție în niciun fel. Vorbiți cu copilul dumneavoastră și sfătuiți-l să se bazeze pe intuiția lui și, dacă i se pare că sarcasmele au depășit limita bunului-simț, să reacționeze.

Copilul își va da singur seama dacă este cazul să îi spună ceva agresorului în condițiile în care simte că vorbele sau faptele acestuia îl deranjează. El va lua măsuri, spunându-i răspicat celuilalt coleg să înceteze sau, dacă este cazul, informându-vă pe dumneavoastră sau personalul școlii.

DACĂ DORIȚI SĂ ÎI TRANSMITEȚI UN MESAJ AGRESORULUI, VORBIȚI RĂSPICAT

Nu vă lăsați păcălit: elevul agresiv știe prea bine ce face când se decide să se ia de copilul dumneavoastră. El nu este o victimă neînțeleasă a societății, a familiei sau a școlii sale. Și chiar dacă ar fi așa, asta nu înseamnă că are dreptul să vă chinuie copilul. Copilul dumneavoastră trebuie să încerce să se impună în fața acestor colegi, dacă crede că acest lucru va da roade. Iar aici cuvântul crede este cheia întregii operațiuni.

Copilul știe când poate vorbi cu agresorul, pentru că bunul său simț îi spune dacă această decizie este una înțeleaptă sau una proastă. El nu trebuie să încerce să parlamenteze cu agresorul dacă acest lucru îl pune în pericol fizic sau psihic. Dacă se decide să reacționeze la insultele agresorului, învățați-l să folosească fraze scurte și să vorbească răspicat. Majoritatea oamenilor nu stau să asculte explicațiile prea lungi și deseori consideră vorba lungă un semn de slăbiciune. Propozițiile scurte precum „Potolește-te acum!“ sau „Încetează odată!“ au darul să se facă mult mai bine auzite.

Să vedem cum reacționează un băiețel nativ-american la insultele rasiste pe care i le adresează un alt băiat din clasă.

Len, un băiețel de zece ani nativ-american, merge la școala generală Front Street. El are doi prieteni buni în clasă și se înțelege bine și cu învățătoarea, doamna Patel, dar Cory, un băiat din clasa lui, a început să îi vorbească urât, făcând tot felul de remarci rasiste de câte ori prinde prilejul.

În drum spre laboratorul de matematică, Cory se oprește la banca lui Len. Len se uită pe temă, sperând că celălalt băiat o să îl lase în pace. A încercat cât a putut să evite un conflict deschis, dar simte că va trebui să îi zică ceva lui Cory, dacă acesta se va lua iar de el.

Învățătoarea nu este atentă la cei doi, fiind ocupată cu un alt elev din clasă.

Cory: râzând. Când ai de gând să te întorci în rezervație la sălbaticii tăi?

Len: ridicând privirea spre Cory. Eu zic să încetezi.

Cory: râzând și mai tare. Și dacă nu? Ce-ai să faci, Piele Roșie? Mă tai în bucăți cu tomahawk-ul?

Ceilalți elevi îi privesc, dar nimeni nu sare să îl tempereze pe Cory.

Len: tare, răspicat. Ți-am spus să taci din gură.

Doamna Patel: aude vocile ridicate și vine la banca lui Len. Să știi c-am auzit ce-ai spus, Len. Ce s-a întâmplat?

Len: Îmi pare rău c-am ridicat vocea, doamnă Patel. Vă rog să mă lăsați să rezolv eu această situație.

Cory, nemulțumit că a atras atenția asupra lui prin comportamentul său și temându-se de consecințe, se duce și se așază înapoi la el în bancă. Len decide să nu îl mai lase pe Cory să îi vorbească urât fără să îl admonesteze.

În această situație, Len a reușit să pună capăt atacurilor înainte ca lucrurile să scape de sub control. Și s-a decis și să vorbească cu psihologul școlii dacă i se pare că se întinde coarda. El știe, din conversațiile cu familia lui, că nimeni n-are dreptul să își exprime prejudecățile și să facă remarci rasiste.

El știe, de asemenea, de la programul de antiintimidare desfășurat de școală, că o reacție fermă, pe un ton clar, răspicat, poate uneori da rezultate. Dacă acest lucru nu funcționează, este cazul să se apeleze la psihologul școlii sau la director.

APELAȚI LA UN ADULT CÂND NU AVEȚI ÎNCOTRO

Iată un alt exemplu de reacție la agresivitate, în care protagonistele sunt două fete de clasa a cincea, Madison și Kayla, care stau și așteaptă autobuzul. Madison scapă o bancnotă de zece dolari pe jos și se uită în iarbă după ea.

Într-o secundă, colega ei Kayla se apleacă și scoate de sub o piatră bancnota. Fluturând-o pe sub nasul lui Madison, o întreabă pe aceasta:

— Asta căutai?

— A, ai găsit-o! Mulțumesc, spune Madison.

— Ursuleț de catifea, ce se dă nu se mai ia! rânjește răutăcioasă Kayla.

— Cum, nu mi-o dai înapoi?! întreabă uluită Madison.

Kayla continuă să îi fluture pe sub nas bancnota.

— N-ai decât să vii s-o iei, dacă poți.

Madison încearcă să își recupereze banii, dar Kayla o plesnește peste față, învinețind-o. Madison începe să plângă.

— Ce mai plângăcioasă! o înțeapă Kayla.

Sosește autobuzul și Madison se urcă în el, încercând din răsputeri să se abțină din plâns pentru a nu fi observată de ceilalți copii.

Kayla o urmează și îi spune:

— Dacă mă pârăști, o s-o pățești.

Gândindu-se la reputația de bătăușă a Kaylei, Madison realizează că n-are rost să încerce să vorbească frumos cu ea.

Înainte de prânz, când Kayla nu este prin preajmă, Madison o roagă pe profesoară să îi dea voie să se ducă la psihologul școlar. Deoarece Kayla a

lovit-o pe Madison, psihologul o trimite pe Madison direct la directorul școlii.

Madison îi spune, fără prea multă tragere de inimă, directorului despre cum Kayla i-a luat banii și a lovit-o și îi mărturisește acestuia că îi este teamă că o să o bată din nou pentru c-a pârât-o. Ea a mai văzut-o pe Kayla bătând și alte fete.

Directorul o asigură pe Madison că va face tot ce trebuie pentru a se asigura că nu va mai fi niciodată agresată de Kayla.

El o cheamă pe Kayla la el în birou și o suspendă pentru trei zile. Când Kayla vine înapoi la școală cu părinții pentru a-și relua activitatea, aceștia îi spun directorului că fata lor îi va cere scuze colegei pe care a lovit-o și că îi va returna banii.

Iar dacă va mai îndrăzni să își necăjească colegele sau pe Madison, va fi pedepsită acasă, nemaifiind lăsată afară, la televizor etc.

Părinții ei subliniază faptul că vor fi mai stricți cu Kayla, astfel încât să nu se mai repete o asemenea situație.

În acest caz, Madison a apelat la bunul simț și n-a ezitat să se ducă la director. Ea știa, din ce vorbise cu părinții ei și din alte discuții de la școală, că, atunci când cineva te lovește, trebuie imediat să te duci la un adult.

Psihologul le-a invitat pe cele două părți (pe cele două fete și pe părinții lor) să se întâlnească pentru o ședință de reconciliere. Dacă, așa cum e cazul de față, cele două părți (agresorul și agresatul, plus părinții) sunt gata să asculte și să încerce să rezolve problema împreună, psihologul poate să solicite și o întâlnire de reconciliere în care părțile comunică și încearcă să identifice problema și să îi găsească o soluție.

În săptămânile care au urmat, Kayla s-a întâlnit cu psihologul pentru a discuta moduri pozitive de interacțiune cu colegii. Părinții ei au cooperat, lăudând-o ori de câte ori venea cu rapoarte pozitive din partea școlii. Ei

erau dispuși să o pedepsească dacă ar fi auzit că face iar probleme, dar acest lucru nu s-a mai întâmplat. Și pentru că toată lumea a fost dispusă să coopereze, întâlnirea de reconciliere a avut efectul scontat, stopând tendințele agresive ale Kaylei.

ÎNCERCAȚI SĂ ÎNȚELEGEȚI PERSPECTIVA COLEGULUI AGRESIV

Nu este deloc ușor să pătrunzi în mintea altei persoane, mai ales a uneia cu tendințe agresive. Dar, chiar și la o vârstă fragedă, copilul dumneavoastră poate să-și dea seama, cu un oarecare grad de acuratețe, ce îl motivează pe agresor și cum ar putea proceda în așa fel încât să își rezolve problema. Pentru aceasta, copilul are nevoie de instincte bune și, desigur, de mult bun simț.

Când copilul vă abordează și vă spune că are probleme la școală cu niște colegi, este bine să-l întrebați ce crede el că îi motivează pe acești colegi, în ce mod s-au luat de el și de câte ori și cum au reacționat el și colegii lui la aceste tactici de intimidare. Un mod de a determina intențiile agresorilor este să-i spuneți copilului să încerce să facă un portret al acestora (o compunere scurtă în care să scrie cum îi percepe el pe agresori, ce au făcut aceștia ca să-l necăjească, ce crede el că ar fi de folos pentru a contracara aceste acțiuni).

Unii copii (mai ales cei foarte mici) preferă să deseneze. Dacă fiul sau fiica dumneavoastră preferă această variantă, puneți-l să îl deseneze pe agresor și să scrie câteva cuvinte reprezentative sub desen, care să îl caracterizeze pe colegul lui.

Încercând, în acest mod, să aflați cum gândește colegul agresiv, veți afla cum puteți să abordați mai eficient problema. E asemeni unei investigații de

detectiv. Uneori, puteți să fiți induși în eroare, atunci când există piste false. Așa se întâmplă și atunci când ai de-a face cu bătăușii.

Însă, în final, la fel ca în cazul oricărei investigații, cu cât mai bine învață copilul dumneavoastră să îi citească pe cei din jur, cu atât mai bine va reuși să-i țină piept colegului bătăuș. Este, așadar, foarte important să vă ajutați copiii să își dezvolte aceste calități de a citi oamenii și evenimentele, mai ales în cazul în care există colegi care vor să îi terorizeze.

Desigur, copilul dumneavoastră va avea, probabil, nevoie de ajutor din partea altor adulți, dar, între timp, nu are ce să îi strice o încercare de a afla ce e în mintea colegului agresiv. Acest lucru poate să îi dea copilului un ascendent important.

Iată un alt incident care subliniază cât de important este ca fiul sau fiica dumneavoastră să se străduiască să își dea singur seama ce se petrece în mintea unui coleg cu tendințe agresive.

Lamont, un băiat bine dezvoltat din clasa a treia, l-a luat în vizor pe micuțul Jamal, un băiețel firav și politicos, care este în clasa întâi la o școală particulară. Jamal, care adoră să își deseneze singur benzi desenate cu supereroi, vrea ca Lamont să înceteze să îl mai necăjească și într-o zi pune la cale următorul plan.

Jamal și mama lui, Monique, sunt la mall de ziua lui și sunt pe cale să cumpere un cadou. Lamont și amicul său, Troy, trec pe lângă ei în drum spre zona cu fast-food.

— Hei, schelet ambulant, îi spune Lamont. Du-te și mănâncă o pizza și niște cartofi prăjiți, poate mai pui și tu un gram pe oase.

— Ia uită-te la el, e piele și oase. Ce mai sfrijit! râde și Troy.

Monique se abține să spună ceva, dar Jamal le aruncă o privire serioasă și le răspunde pe o voce răsunătoare.

— Mie-mi place de mine așa cum sunt, așa că ia lăsați-mă în pace!

— Ia te uită, băiețică! Te-am supărat, puișor? Pa, drăguță, zice Lamont.

După care pleacă cu Troy să își cumpere fast-food.

La câteva zile după acest incident, Lamont se întâlnește cu Jamal, care se plimbă pe stradă cu bicicleta împreună cu fratele lui mai mare, Willie.

— Ce faci, leșinatule, te pregătești pentru maraton? îl întreabă Lamont, umflându-și mușchii. Oricum n-ai cum să mă întreci pe mine, așa că nu te mai obosi.

Jamal se oprește și se uită la Lamont. Cu o mutră solemnă, îi zice:

— Îți mulțumesc pentru vorbele tale.

Uimit de reacția lui Jamal, Lamont se încruntă și pleacă. Când Jamal și fratele său ajung acasă, Willie îi povestește mamei cum l-a zăpăcit Jamal pe mătăhălosul de Lamont cu răspunsul pe care i l-a dat.

Monique zâmbește:

— E cumva vorba de băiatul pe care l-am văzut la mall? Mă bucur că i-ai spus vreo două în ziua aia. Și văd că i-ai făcut față din nou. Bravo!

Din momentul în care copiii ei au început să meargă la grădiniță, Monique și-a făcut obiceiul să stea de vorbă cu ei, pentru a vedea dacă n-au probleme cu băieții de genul lui Lamont. Ea a discutat cu ei cum să procedeze, când să îi răspundă unui astfel de băiat și când să ceară ajutor. Monique i-a învățat și cum să citească fața altora și modul în care se mișcă și vorbesc. Astfel, cei doi copii știu ce au de făcut și cum trebuie să reacționeze dacă interacționează cu alți colegi agresivi.

În acest caz, chiar dacă Lamont este, din punct de vedere fizic, mai masiv decât Jamal, acesta și-a dat seama că Lamont nu este, de fapt, periculos, așa că a preferat să se descurce singur cu el. După câteva replici prompte la înțepăturile lui Lamont, a fost lăsat în pace.

Din câte se vede, Lamont nu a dobândit satisfacția pe care o căuta și, văzând că nu reușește să îl vexeze pe Jamal, s-a retras. Cu toate acestea, Jamal știa că trebuie să apeleze la un adult, dacă Lamont ar fi continuat să se ia de el. Și n-ar fi ezitat s-o facă, dacă ar fi considerat că acesta este lucrul potrivit.

FOLOSIȚI-VĂ DE MIMICĂ ȘI DE GESTURI PENTRU A VĂ IMPUNE

Jamal s-a folosit de expresia feței (plină de seriozitate) pentru a-i da replica lui Lamont. Acest lucru i-a fost util pentru că i-a transmis un mesaj important băiatului mai mare, și anume că nu avea de gând să se lase intimidat și nici să se simtă mai prejos din cauza înțepăturilor acestuia. Datorită faptului că exersase acasă cu mama lui și mimase deja aceste expresii și gesturi, el a știut ce are de făcut și a reușit să transmită mesajul pe care îl dorea.

Nu este suficient să-i vorbești cuiva care are tendințe agresive. Uneori este bine să te folosești și de față, și de gesturi pentru a-l îndepărta pe agresor. În cazul în care copilul dumneavoastră este timid, nu este rău să repetați acasă, dumneavoastră împrumutând rolul bătăușului și lăsându-vă copilul să dea replica potrivită însoțită de expresia și gesturile menite să îl respingă pe bătăuș.

Atunci când vă folosiți de mimică, nu este rău să vă învățați copilul să aibă o expresie cât mai neutră posibil, care să nu îi dea bătăușului nicio informație despre ce simte sau gândește copilul. Este, așadar, bine să „îl fenteze pe bătăuș“. Dacă bătăușul crede că are de-a face cu un copil mai deștept decât el, este posibil să dea înapoi și să nu mai îndrăznească să îl provoace.

Copilul dumneavoastră trebuie să evite să ezite, să își târâie picioarele, să clipească prea des, să facă gesturi bruște sau să privească în jos, căci aceste gesturi sunt ușor interpretabile ca semn de slăbiciune.

Cu alte cuvinte, copilul dumneavoastră trebuie să dea senzația de putere și de rezistență, fără să pară la rândul lui agresiv sau belicos, căci acest lucru îl va provoca și mai tare pe bătăuș. Este, bineînțeles, dificil să ajungi la un echilibru între aceste posturi, însă, în unele cazuri, atitudinea potrivită îl poate salva pe copil.

Firește că sunt și cazuri în care copilul își dă seama că nici măcar nu are rost să încerce să ducă muncă de lămurire cu bătăușul. În acest caz, este bine să îi subliniați copilului să apeleze la pedagog, imediat ce i se pare că încercările lui de a face pace nu au efectul scontat.

Probabil că în acel punct copilul a apucat să vă povestească ce se petrece, că e necăjit la școală, și prin urmare veți fi discutat cu el ce măsuri pot fi luate. Atrageți-i atenția să vă țină la curent tot timpul.

Iată cazul unei fete care și-a însoțit vorbele de gesturi sugestive în speranța de a îndepărta o altă colegă agresivă. Vom vedea dacă încercarea de a discuta cu agresorul, însoțită de o mimică potrivită, este de folos aici.

Faceți cunoștință cu Raquel, o fată în clasa a opta, de la o școală de stat din centru, care este foarte mândră de rezultatele ei bune la învățătură. Câteva colege, conduse de Luz, consideră însă că e o tocilară și se iau încontinuu de ea pe holurile școlii.

Luz, o colegă care chiulește tot timpul și care se poartă urât cu profesorii, o insultă pe Raquel și o amenință de câte ori are ocazia. Prietenele lui Luz o imită pe aceasta și se bucură s-o hărțuiască pe Raquel ori de câte ori e Luz prin preajmă, dar altfel preferă s-o lase în pace. Fetele din cercul lui Luz se tem că o să sufere repercusiuni din partea lui Luz dacă nu se iau după ea. Datorită zgomotului de pe hol și numărului mare de elevi care trec pe lângă ele, fetele se bucură de un anumit grad de anonimat.

Pedagogii și oamenii de ordine nu pot vedea chiar tot ce se întâmplă pe hol în timp ce încearcă să îndrume elevii spre clase și să rezolve probleme mai stringente precum focuri aprinse în tomberoane, certuri violente între elevi și eventuali vânzători de droguri.

Luz: o prinde pe Raquel pe hol. Ia ascultă, fată! Să știi că ai început să ne calci pe nervi cu conștiinciozitatea ta. Din cauza ta și a zelului tău, noi ceilalți n-avem nicio șansă să luăm un cinci.

Raquel: păstrând o postură dreaptă și un ton ferm. Nu văd cu ce te deranjează pe tine asta.

Luz: băgându-se în ea. Ne-am săturat cu toatele să auzim ce grozavă ești. Știi ce, îmi vine să-ți trag vreo două, să înveți cum să te porți.

Raquel: dându-se un pas înapoi. Ascultă, Luz! Eu nu fac nimic special ca să te deranjez pe tine, așa că lasă-mă, te rog, în pace. Tu vezi-ți de-ale tale, iar eu, de ale mele.

Luz: Ce vorbești, țuți? Acum îmi spui și ce am de făcut?

Raquel: pe o voce răspicată. Îți spun să mă lași în pace.

Luz: îmbrâncind-o pe Raquel și dând-o cu capul de un dulap. Nimeni n-are voie să îmi vorbească mie așa, vacă tocilară ce ești!

Raquel fuge în clasă. Așteaptă acolo până se termină ora și o roagă pe profesoară să îi dea voie să meargă la psiholog, așa încât Luz să nu își dea seama că are de gând să se ducă să spună ce i s-a întâmplat.

În acest caz, Raquel a înțeles că singura ei soluție este să se ducă la psiholog și să îi povestească de amenințările lui Luz și de modul în care se ia aceasta mereu de ea și cum a lovit-o de curând. Psihologul i-a raportat

incidentul directorului, iar acesta, la rândul lui, l-a raportat mai departe polițistului școlii.

Psihologul a vorbit și cu părinții lui Raquel, pentru a monitoriza situația și a păstra legătura cu școala în eventualitatea repetării incidentului. Raquel a încercat să se folosească de vorbă și de mimică, dar când a văzut că nu dă rezultate, a apelat la psiholog, așa cum se cuvenea.

De îndată ce Luz a devenit mai agresivă și a recurs la violență, Raquel și-a dat seama că nu mai are ce face și că nu poate rezolva de una singură problema.

GÂNDIȚI-VĂ CU CINE FACEȚI GLUME

Unii oameni cred că glumele pot să destindă o atmosferă încordată și îi pot ajuta pe cei din jur să se relaxeze. Însă, dacă un coleg încearcă să îl necăjească pe altul, această tactică este posibil să nu funcționeze. Amintiți-i copilului să apeleze la bunul simț și să se gândească bine dacă este cazul să se folosească de glume pentru a dezamorsa o astfel de situație.

Dacă atacurile sunt fizice, dacă ele persistă și lasă sechele, este important să fie anunțat personalul școlii. Pe de altă parte, dacă atacurile sunt rare sau se întâmplă o singură dată, iar copilul dumneavoastră apreciază că nu sunt așa de grave, se poate încerca și această soluție, adică să se apeleze la simțul umorului.

Ce rol joacă bunul simț atunci când un copil se gândește să se folosească de o glumă pentru a-l îmbuna pe agresor? Primul lucru care trebuie luat în considerare este personalitatea agresorului. Dacă persoana care vă necăjește copilul are o personalitate sumbră și lumea o consideră pesimistă și belicoasă, probabil că o glumă ar fi ultimul lucru care să se potrivească în acel context.

Pe de altă parte, dacă respectivul coleg are și momente în care a acceptat o glumă făcută de alții și este în stare să fie autoironic, el poate fi un candidat bun pentru o replică hazlie.

Iată povestea a doi prieteni. Unul se hotărăște să îl înțepe pe celălalt. Poate băiatul acela, care este ținta înțepăturilor prietenului său, să îl contracareze recurgând la umor?

Matt și Logan sunt prieteni buni și colegi în clasa a treia. Într-o zi, când sunt în pauză și aruncă mingea la coș, Logan începe să se dea mare în fața copiilor de pe marginea terenului de baschet. Îl numește pe Matt „găgăuță“ și „mototol“, vrând, de fapt, să dea de înțeles că Matt nu e la fel de bun ca el la baschet și nu e în stare să arunce mingea în coș.

Matt: se oprește din joc și se uită la Logan. Zău? Și eu care credeam că sunt frate cu Magic Johnson!

Logan: Tu?! Poate visezi! Tu nu ești în stare să nimerești coșul de la doi pași!

Matt: râzând. Ei, poate că am și eu o zi mai proastă. Știi că altfel n-am probleme să te fac pilaf.

Logan: zâmbind. I-auzi la el, ce mai cocoș! Bine, hai să vedem ce poți! Îi aruncă mingea lui Matt și continuă jocul.

În acest moment, Matt încearcă să pretindă că nu îl deranjează cuvintele urâte pe care i le spune Logan. Își dă seama, din modul în care se uită ceilalți copii la Logan, că și ei se simt stânjeniți, mai ales că de obicei Logan nu se poartă așa.

La un moment dat, unul dintre copiii de pe margine chiar îi strigă lui Logan:

— Termină cu glumele astea proaste.

Un alt prieten de-al lor care a asistat la schimbul de replici comentează cu voce tare:

— Prietenii nu-și vorbesc așa!

Matt a simțit că o remarcă mai glumeață o să pună probabil capăt poreclelor. Știa și că Logan nu se poartă de obicei astfel, că el este de fapt un prieten bun și un băiat politicos.

Când prietenii lui Matt care erau de față i-au făcut observație lui Logan, l-au determinat pe acesta să înceteze cu vorbele urâte și să se gândească ce impresie neplăcută le-a făcut purtându-se astfel. În orice ocazie de acest gen, rolul activ al prietenilor și privitorilor în ajutarea victimei poate fi de mare importanță și poate stopa un comportament neadecvat.

După această glumă salvatoare, Matt îl provoacă pe Logan la un joc de unu-la-unu și se lasă amândoi absorbiți de joc, dezamorsându-se astfel o situație care ar fi putut cu ușurință scăpa de sub control și l-ar fi putut răni pe Matt. Cu toate acestea, Matt își promite că, dacă Logan mai procedează vreodată astfel, o să îi spună vreo două și o să îi demonstreze că nu acceptă așa ceva.

Hai să ascultăm acum o conversație dintre două fete de clasa a șaptea care merg la o școală pentru copii superdotați. Lilly, care este și majoretă, a început să se lege de Anna, căpitanul echipei de șah, pentru că o crede pe aceasta îngâmfată datorită inteligenței ei ieșite din comun și faptului că a fost aleasă și în comitetul școlii.

De fapt, Anna muncește din greu pentru a lua note bune și se bucură de popularitate și respect din partea colegilor datorită firii ei bune și sincere. Cuvintele urâte pe care Lilly i le spune Annei includ anorectică, bulimică și mumie, extrem de dureroase pentru că Anna se simte complexată de faptul că e slabă, nu pentru că n-ar mânca, ci pentru că așa e corpul ei.

Lilly o acostează pe Anna în toaletă. Orele s-au terminat și aproape tot personalul școlii a plecat acasă.

Lilly: arătând cu degetul spre Anna. Ascultă, slăbănoago, mai termină cu fasoanele astea de mare geniu!

Anna: Vorbești urât.

Lilly: uitându-se pieziș, cu brațele încrucișate. Și ce-o să-mi faci? Dacă arăți ca o mumie și te porți ca o mironosiță, toată lumea râde de tine!

Anna: Mai bine o mironosiță slabă decât una grasă, nu crezi?

Lilly: Adică, ce vrei să spui cu asta? Că eu sunt grasă?

Anna: Nu, doar că mironosițele slabe sunt mai bune decât alea grase. Te simți mironosiță cumva?

Lilly: Nu încerca să te fofilezi cu glumele tale de doi lei. Sunt cu ochii pe tine. Dacă nu te potolești cu aerele tale de tocilară o să postăm pe internet o poză cu tine în costum de baie, să vadă toată lumea ce slăbătură ești. Să nu zici că nu ți-am spus.

Fără să mai spună ceva, Anna pleacă din baie și o lasă pe Lilly să se boiască pe față.

În acest exemplu, Lilly a încercat să facă o glumă, dar și-a dat seama că n-are cu cine și că Lilly se comportă în continuare agresiv, ba chiar că se simte și mai iritată. Când Lilly a amenințat-o pe Anna, aceasta și-a dat seama că este cazul să plece de acolo cât mai repede. Prin urmare, a procedat ca atare.

Datorită înțepăturilor din ce în ce mai frecvente și mai virulente din partea lui Lilly și amenințării că îi va posta poza pe internet, Anna a înțeles că n-are sens să mai încerce cu vorba bună. După acest incident, Anna s-a întrebat dacă a procedat bine când i-a răspuns astfel, de vreme ce tonul lui Lilly era agresiv, iar gestica ei (degetul arătător îndreptat spre ea, privirea piezișă, brațele încrucișate) arăta clar că este furibundă.

Dacă hărțuielile vor continua, următoarea mișcare avea să fie discuția cu mama și cu diriginta și găsirea unui plan care să o determine pe Lilly să înceteze cu acest comportament extrem de neplăcut.

ȚINEȚI-VĂ DEPARTE DE PERICOL

Întâlnirea Annei cu Lilly în toaleta fetelor scoate în evidență un aspect important, și anume acela că trebuie să fim tot timpul conștienți de locul în care se află agresorul nostru. Dacă Anna ar fi fost atentă, ar fi plecat, poate, din toaletă imediat ce ar fi văzut-o pe Lilly că intră acolo. Sau dacă ar fi știut că Lilly are obiceiul să se ducă la toaletă după ore ca să se machieze, poate că n-ar mai fi intrat acolo deloc.

Ajutați-vă copilul să învețe să conștientizeze imaginile, sunetele și sentimentele vizibile din locurile în care se duce. De multe ori observăm că ceva nu este în regulă din momentul în care am pășit înăuntru. Și, dacă ne găsim într-o astfel de situație, în care simțim că suntem într-un pericol iminent, este mai bine să nu stăm și să așteptăm să se întâmple ceva rău.

Evitați, însă, să vă speriați prea tare copilul, astfel încât să îl transformați într-o persoană temătoare și prea prudentă, dar spuneți-i să se încreadă în instincte și să judece atent oamenii și locurile care ar putea să prezinte un pericol pentru el. Dacă, din vreun motiv anume, copilul simte că nu este în siguranță, el trebuie să părăsească numaidecât locul respectiv. Mai bine să sufle și în iaurt decât să se lase deschis unui atac și unor cuvinte urâte.

Nu este deloc deplasat să ia în calcul modurile specifice de operare ale respectivului coleg agresiv, programul lui obișnuit și obiceiurile, locurile pe care preferă acesta să le frecventeze.

Oamenii sunt adesea predictibili și, dacă cineva umblă să îți facă rău, nu strică să știi unde este și cu ce se îndeletnicește, care sunt traiectoriile lui obișnuite.

Dacă, de pildă, știi că băiatul care te necăjește frecventează un anumit loc la școală sau în cartier, un loc în care copilul dumneavoastră ar putea să se nimerească și el, atunci este bine să se ia toate măsurile de precauție posibile. Spuneți-i copilului să meargă acolo doar însoțit de prieteni, dacă chiar trebuie să meargă într-un astfel de loc unde este posibil să se confrunte cu un atac.

Firește, există anumite locații pe care copiii nu pot să le evite, cum ar fi școala sau autobuzul care îi duce la școală, sala de clasă, vestiarele, holurile din școală, curtea școlii. Dar asta nu înseamnă că nu pot fi cu ochii-n patru și nu îi pot evita pe agresori în astfel de locuri.

De pildă, dacă se știe că există posibilitatea să se ia cineva de copil în autobuz, atunci este bine ca fiul sau fiica dumneavoastră să își aleagă un loc în față, lângă șofer, sau lângă un prieten. Dacă se întâmplă ca șoferul să le spună copiilor unde să stea, puteți să discutați personal cu șoferul sau să îi ziceți copilului s-o facă, și să explicați de ce este important să primească un loc în față.

Transportul public și stațiile de metrou sunt și ele un mediu propice pentru astfel de tentative de intimidare, căci în acele zone nu sunt de obicei paznici sau oameni de ordine. Uneori, școala are grijă să pună un paznic și acolo, dar deseori nu sunt destui oameni care să le supravegheze, drept care acele locuri devin favorabile atacurilor. Bătăușii își pot asalta victimele fără să fie descoperiți și ajung să provoace tot felul de necazuri.

Un alt loc pe care este bine ca cei mici să-l frecventeze cu prudență este vestiarul. Dacă este nevoie ca fiul sau fiica dumneavoastră să intre acolo după ore, trebuie să se asigure că mai sunt și alte persoane în vestiar și că nu rămâne deschis unor atacuri din partea unui eventual agresor. Ungherele ferite din aceste zone pot să le ofere bătăușilor ocazii foarte bune de a-și încolți victima și a o înghesui într-un colț fără să fie văzuți de cineva.

Vă amintiți de Luz, care a împins-o pe Raquel în dulap, pe holul școlii? Holurile sunt și ele locuri ideale pentru bătăuși, care își urmăresc victimele și le hărțuiesc cu ușurință, pentru că este prea mult zgomot și este prea multă lume pe hol pentru a fi observați, mai ales în perioada pauzei mari,

când ceilalți elevi se duc să mănânce, ies în curtea școlii sau schimbă sala de clasă.

În timpul pauzelor, curtea școlii este și ea o zonă în care au loc episoade de acest gen, căci profesorii sunt prea ocupați pentru a putea urmări fiecare elev în parte. De asemenea, în unele școli care au campus, agresorii se pot ascunde mai ușor și își pot lua prin surprindere victimele.

Să vedem cum se descurcă cu un astfel de coleg agresiv Khaleed, un elev de gimnaziu și potențial membru al echipei de baschet, care este surprins în vestiar. De la începutul anului școlar, de când Khaleed a venit să locuiască în America împreună cu părinții lui care sunt medici, doi băieți pe nume Wyatt și Blake nu contenesc cu insultele (precum emigrant și venetic) și îl îndeamnă mereu să se întoarcă în țara lui de baștină pentru că nu este „american adevărat".

Khaleed a încercat să le vorbească, dar acest lucru nu a avut niciun efect, dimpotrivă, cei doi și-au întețit atacurile. În cele din urmă, stând de vorbă cu părinții lui, psiholoaga școlii a făcut raport către directorul adjunct în care a consemnat că cei doi băieți se iau de el.

Astăzi, Khaleed se îndreaptă spre vestiar pentru a se pregăti pentru selecția în echipa de baschet. Wyatt și Blake îl observă pe holul școlii și îl urmăresc.

Wyatt: Întoarce-te de unde ai venit. Nu ești bine-venit aici.

Blake: uitându-se la geanta de sport și mingea de baschet pe care le duce cu el Khaleed. Chiar ai tupeul să te duci la probe pentru echipa școlii?

Khaleed nu le răspunde.

Wyatt: Toată lumea știe că oamenii din țara ta nu sunt buni la sport. La ce bun să mai încerci?

Blake: Mai bine te-ai transfera din școala noastră la una din școlile alea religioase la care merg cei de teapa ta.

Fără să le răspundă, Khaleed grăbește pasul către sala de sport. Băieții grăbesc și ei pasul, luându-se după el. Văzând că nu mai e nimeni în zona sălii de sport, Khaleed face dus-întors și, calm, se îndreaptă spre biroul directorului. Wyatt și Blake strigă după el.

Wyatt: Unde te duci, lașule? Hopa, să vezi că n-ai să mai apuci un loc în echipă. Nu că ai merita vreunul. Amândoi râd și se îndreaptă spre sala de sport.

Blake: strigând după el. N-ai cum să scapi de noi. Te găsim noi și ai să vezi tu pe dracu' când o să punem mâna pe tine.

Khaleed se duce la psihologul școlar și vorbește cu el, iar psihologul îi promite că îi va spune antrenorului echipei de baschet despre ultimele încercări de intimidare ale lui Wyatt și Blake.

Când antrenorul află despre aceasta, îi consemnează pe Wyatt și pe Blake pe banca de rezerve până vor promite că nu se vor mai lua niciodată de Khaleed. Deși cei doi nu se scuză în niciun fel, pasiunea lor pentru baschet este mai mare decât dorința lor de a-l necăji pe Khaleed. Așa că încetează să îl mai insulte, deși continuă să îi arunce priviri piezișe pe hol și în clasă, ceea ce nu-l mai impresionează pe Khaleed, după câte a pățit din partea lor.

Khaleed s-a bazat pe bunul lui simț în interacțiunile sale cu Wyatt și Blake, informându-l pe psihologul școlii de îndată ce a simțit că are nevoie de ajutor. Știa și că n-avea niciun rost să încerce să ducă muncă de lămurire cu cei doi, dimpotrivă, acest lucru n-ar fi făcut decât să înrăutățească situația. Prin urmare, el a ales să plece din locul unde existau șanse să fie atacat.

Holul era gol, iar doi împotriva unuia singur nu era o situație pe care simțea că ar fi putut s-o controleze, mai ales că el cântărea jumătate cât Wyatt, care era un băiat masiv și care juca și rugby.

O idee bună este să faci apel și la profesorul care îți supraveghează activitățile extracurriculare, cum ar fi profesorul de sport etc., căci el poate să reacționeze prompt într-o situație care altfel s-ar dovedi în favoarea bătăușilor. Dacă acest lucru nu funcționează, psihologul trebuie să raporteze imediat directorului. Însă, în acest caz, psihologul îi cunoștea deja bine pe băieți și a simțit că o discuție cu antrenorul este metoda cea mai eficace.

Ce se întâmplă dacă fiul sau fiica dumneavoastră au încercat tot ce era omenește posibil să îl îndepărteze pe agresor, dar nimic n-a avut efectul scontat, nici discuțiile, nici sfaturile și nici încercarea de a se pune în pielea agresorului? Știți cum să vă folosiți de sistemul din școală pentru a proceda corect? Să zicem că școala la care merge copilul nu este așa de receptivă pe cât ar trebui la solicitările dumneavoastră de a colabora cu dumneavoastră și de a stopa atacurile și încercările de intimidare făcute asupra copilului.

Prin urmare, ce trebuie să faceți pentru a sluji mai bine interesele copilului și a obliga școala să fie mai receptivă la aceste probleme? Cum puteți colabora cu personalul școlar pentru a vă asigura de faptul că fiul sau fiica dumneavoastră nu vor fi maltratați? Iar dacă aceste măsuri nu funcționează, atunci ce e de făcut? Unde trebuie să cereți ajutor?

Aceste probleme fac obiectul capitolului 7, „Cum să vă descurcați în cadrul sistemului“.

IDEILE PRINCIPALE ALE CAPITOLULUI 6:

● Sfătuiți-vă copiii să se bazeze pe instincte și să cântărească atent dacă insultele nu se pot transforma în ceva mai serios.

● Sfătuiți-vă copiii să nu stea de vorbă cu bătăușul dacă acest lucru îi va pune în pericol fizic sau psihic.

● Dacă fiul sau fiica dumneavoastră se decide să parlamenteze cu bătăușul, spuneți-i să folosească puține vorbe și să vorbească clar și ferm.

● Discutați modalități prin care să puteți anticipa comportamentul bătăușului și să-i ajutați pe copii să găsească o soluție la problemă.

● Exersați acea mimică și gesturi care să vină în întâmpinarea cuvintelor lor.

● Amintiți-le copiilor să nu facă jocul bătăușului.

● Sfătuiți-vă copiii să dea senzația că sunt siguri pe poziții, fără a părea agresivi la rândul lor.

● Dacă există vreun pericol imediat sau dacă vorbele și mimica bătăușului i se par copilului că pot degenera în violență, este bine să se ducă la director.

● Încercarea de a dezamorsa situația printr-o glumă poate fi o soluție, dar este posibil să nu funcționeze sau să funcționeze o singură dată.

● Spuneți-le copiilor dumneavoastră să fie atenți la modul de operare al bătăușului, la programul și obiceiurile lui, la locurile pe care obișnuiește să le frecventeze.

Capitolul 7

Cum să vă descurcați în cadrul sistemului

COLABORAȚI STRÂNS CU ȘCOALA

Cât de serioasă este problema aceasta în școlile noastre? Pentru a răspunde la această întrebare, haideți să consultăm ziarele și televizorul. Vom afla cum crește numărul copiilor care se sinucid din cauza acelor colegi care i-au necăjit până i-au scos din minți. Veți citi povestea unui tânăr care s-a sinucis din cauza acestor atacuri. Asta pentru că niște colegi au avut ticăloșia de a scrie mesaje homofobe pe pagina lui de Facebook, care, de altfel, au continuat chiar și după moartea băiatului. Veți afla despre niște ticăloși care au mers până într-acolo încât s-au prezentat la înmormântarea victimei lor. S-au apropiat de trupul neînsuflețit al victimei și au râs de modul în care arată după ce s-a sinucis. Ce soi de oameni pot dovedi atâta lipsă de sensibilitate?

Acesta este soiul de oameni cu care, din păcate, vă confruntați. Nu știe nimeni de ce se comportă astfel. Poate că au fost crescuți în spiritul urii de semeni de către niște părinți iresponsabili. Poate că internetul care ne domină viețile îi împiedică să realizeze că și colegii lor sunt ființe reale, nu niște obiecte lipsite de simțire.

Sau poate că aceste persoane nu sunt decât niște ființe amorale care nu știu și cărora nici nu le pasă că îi rănesc pe alții. Niciunul dintre motivele enumerate mai sus nu contează de fapt. Ce contează însă este faptul că, din

păcate, copiii noștri vin în contact cu astfel de ființe în fiecare zi și că scopul acestora este să distrugă victime nevinovate și să le dezumanizeze.

Iată de ce trebuie să nu precupețiți niciun efort de a aborda frontal problema aceasta și a nu vă lăsa până nu găsiți o soluție la această dilemă.

Este treabă grea să oprești acțiunile unei persoane puse pe rele. Se va întâmpla să trebuiască să vă asigurați de sprijinul personalului școlar pentru a vă putea ajuta copilul să se descurce cu o situație în care cineva vrea să îl intimideze. Dumneavoastră sunteți însă principala persoană care trebuie să fie în contact continuu cu copilul de câte ori are loc un episod de acest tip. Dacă reușiți să comunicați constant și să spuneți lucrurilor pe nume, veți fi în stare să eradicați problema.

Unii părinți ezită să vorbească cu profesorii și cu aparatul administrativ al școlii despre orice problemă, gândindu-se că vor fi catalogați drept pisălogi care pun prea multe întrebări în legătură cu programa, notele și politica de disciplină a școlii. Unii părinți se tem chiar că profesorul se va răzbuna pe copil dacă pun prea multe întrebări și își exprimă prea insistent punctul de vedere.

Este adevărat că este bine să existe un echilibru între problemele cu adevărat importante care îi afectează pe copiii dumneavoastră și în a lăsa personalul școlar să își desfășoare activitatea de predare.

Pe de altă parte însă, dacă au loc atacuri împotriva copilului, este foarte important să stabiliți o conlucrare între dumneavoastră, copil și școală, iar școala va trebui să inițieze pașii prin care să rezolve această problemă. Nu puteți acționa doar dumneavoastră împreună cu copilul. Aveți nevoie de o alianță cu școala pentru a putea colabora spre eliminarea agresiunii.

Iată de ce este bine să vorbiți când simțiți că aveți o problemă și să le spuneți cinstit profesorilor și directorului, pentru a-i face conștienți de problemele care există la acest capitol. Este, de asemenea, important să îi informați ori de câte ori are loc un episod agresiv. Faceți un dosar în care consemnați toate schimburile de scrisori și documente dintre dumneavoastră și școală, pentru a le putea folosi la un nivel mai înalt de

administrație, dacă este cazul. Includeți în dosar numele persoanei cu care ați vorbit, ce s-a spus, ce s-a făcut și ce probleme credeți că vor apărea pe parcurs.

MERGEȚI LA ȘEDINȚELE CU PĂRINȚII

Ședințele cu părinții sunt locul perfect pentru a vă exprima îngrijorarea legată de măsurile pe care școala ar trebui să le ia împotriva agresiunilor dintre elevi. Este îndreptățit să vă exprimați interesul față de aceste probleme, deoarece și copilul dumneavoastră, la fel ca și copiii altor părinți care vin la aceste ședințe, poate deveni victima acestui tip de abuzuri.

Dacă participați la ședințele cu părinții, veți avea, împreună cu alți părinți, șansa de a vă exprima opiniile despre politica locală legată de agresiunile școlare și despre măsurile care se iau pentru a fi aplicate legile respective. Deoarece, de multe ori, există și reporteri prezenți la acest fel de întâlniri, ba uneori aceste ședințe pot fi și televizate, veți avea parte de beneficii întreite, făcând reclamă cauzei pe care o susțineți.

Dacă vă decideți să vorbiți, încercați să vă prezentați punctul de vedere pe cât de clar și concis puteți, folosindu-vă de documentele și consemnările pe care le-ați făcut în ceea ce privește contactul cu școala și cu inspectoratul. Este de dorit să începeți prin a povesti un incident în care un elev a fost recent atacat de altul și să subliniați cât de mulțumit ați fost de modul în care s-a manifestat școala față de această problemă.

Cu toate acestea, dacă veți considera că școala nu s-a preocupat cum se cuvine de această problemă, este cazul să spuneți ce credeți că ar trebui făcut și cât de important este pentru părinții din cartier ca școala să se mobilizeze. Solicitați un raport legat de această problemă pe care să îl discutați la o ședință ulterioară cu restul părinților.

Tot în această direcție, străduiți-vă să găsiți suporteri, părinți ca dumneavoastră ai căror copii sunt și ei necăjiți de colegii lor la școală. Îndemnați-i pe părinți să vină și ei la ședințe și sugerați-le să discute părerile și soluțiile pe care le au pentru remedierea acestei probleme grave din sectorul dumneavoastră.

Pe lângă o exprimare clară a opiniilor dumneavoastră și o solicitare a unor lămuriri legate de modul în care se organizează autoritățile locale pentru stoparea acestei probleme, este bine să încurajați inspectoratul să acceseze fondurile naționale existente pentru promovarea unor programe de preîntâmpinare a încercărilor de intimidare și agresiunilor, într-un mod care să le fie de folos copiilor dumneavoastră.

ÎNTREBAȚI CUM CONTRIBUIE ȘCOALA PENTRU A COMBATE AGRESIVITATEA

Chiar în cadrul școlii, puteți întreba directorul sau directorul adjunct al respectivei instituții în ce mod sunt implementate aceste programe naționale. Sunt integrate oare în programul elevilor sau apar doar sub forma unor întâlniri lunare sau a unor anunțuri laconice la difuzor?

Întrebați, de asemenea, elevii, profesorii, personalul administrativ al școlii care sunt reacțiile elevilor la aceste întâlniri. Au oare elevii tendința de a le lua în serios sau de a le vedea ca pe o parte plicticoasă din adunările lunare?

În unele școli, în care se practică intimidarea între colegi, elevii tind să facă glume în legătură cu astfel de programe. Dacă acesta este cazul, trebuie să întrebați directorul ce se poate face pentru a se sublinia faptul că maltratarea și intimidarea nu sunt numai moduri de a-i face rău cuiva, ci că acestea pot avea consecințe mult mai grave, ducând chiar la moarte în cazul multor elevi. Întrebați-l cum puteți contribui dumneavoastră și ceilalți părinți

pentru a transmite acest mesaj. Sunt aceste programe integrate în programă prin incorporarea obiectivelor lor în fiecare materie predată?

De pildă, în cazul orei de desen sau de muzică, profesorii pot combina partea practică a orei cu o discuție paralelă despre această problemă. La ora de engleză, pot oferi ca temă descrierea unui incident de intimidare trăit sau surprins de elevi. Unii elevi pot citi aceste compuneri în clasă, împărtășindu-și astfel experiența cu colegii lor. La orele de științe sociale, elevii pot discuta ce s-a făcut de către guvern și de către minister pentru a implementa programe antiintimidare în școlile locale. La orele de igienă, elevii pot juca pe roluri în situații care mimează astfel de incidente și pot discuta ce ar putea face pentru a combate și contracara încercările de intimidare de la ei din școală și din comunitate.

Iată și alte întrebări pe care le puteți discuta cu directorul școlii: înțeleg toți elevii motivul pentru care încercarea de a intimida un coleg este un lucru rău? Știu ei să se apere în fața unui coleg agresiv? Știu de unde să ceară ajutor? Dacă sunt necăjiți de un coleg la școală, știu să explice ce simt unui psiholog sau directorului?

Atât dumneavoastră, cât și celorlalți părinți vă va fi, fără doar și poate, util să aflați mai multe despre politica de contracarare a încercărilor de intimidare din școli. În SUA, de pildă, părinții pot accesa pagina web bullypolice.org pentru a afla cele mai recente informații despre aceste legi.

Puteți să vă rugați avocatul să vă ajute să aflați și alte informații. Odată ce ați aflat mai multe despre legile și politicile antiintimidare din școala dumneavoastră, interesați-vă și cum sunt ele puse în aplicare.

Dacă descoperiți că aceste legi și politici nu sunt de fapt aplicate, atunci contactați primăria orașului dumneavoastră sau inspectoratul școlar și exprimați-vă nemulțumirea. Cereți răspunsuri în scris. Puteți spune: „Din câte știu, există o politică de netolerare a agresiunii în școli. Cu toate acestea, cineva mi-a îmbrâncit copilul în autobuzul școlii și nu s-a luat nicio măsură de corijare a acestei situații. Cum mă puteți ajuta să remediez situația?“

Folosiți cuvintele „cum mă puteți ajuta?“ cât mai frecvent, întrucât persoanele care sunt responsabile cu aceste probleme au toate șansele să reacționeze la acest apel, mai degrabă decât la amenințări de soiul: „Ce aveți de gând să faceți?“ Dacă adăugați cuvântul mă în propoziție, reușiți să imprimați un accent personal rugăminții și să îi determinați pe cei cu care vorbiți să conștientizeze faptul că îi rugați să vă dea un răspuns dumneavoastră, personal.

Dacă ei vă spun că lucrează la implementarea politicii respective, dar că acest lucru va mai dura, continuați să reveniți cu telefoanele până când veți primi un răspuns concret la întrebare. Fiți politicos, dar persistent. Spuneți-le că ați dori o estimare a intervalului de timp în care urmează să se implementeze programul și că îi veți contacta imediat ce s-a sfârșit acest interval pentru a vedea dacă s-au luat măsurile menite să rectifice situația.

AFLAȚI CINE SUNT PROFESORII, PSIHOLOGII ȘI DIRECTORII DIN ȘCOALĂ

Deși este bine să mergeți, după cum spuneam, la ședințele cu părinții, este important să nu neglijați un alt aspect legat de bunul mers al activității școlare a copilului dumneavoastră. Prin urmare, este util să faceți cunoștință cu toți profesorii copilului, cu psihologul și cu directorul școlii.

Aceștia sunt prima linie de apărare împotriva abuzului, acei profesioniști care au cele mai multe șanse să vadă în ce fel este necăjit copilul dumneavoastră și cum reacționează el la aceste confruntări. Adăugați pe lista dumneavoastră și numele sorei medicale a școlii. Deseori, după ce are loc un incident violent, profesorul îl trimite pe elevul lovit la cabinetul medical sau copilul se duce singur acolo.

Pentru a vă face o idee despre cum să abordați profesorul în legătură cu o astfel de problemă, haideți să ascultăm o conversație telefonică dintre

Rachel, mama Aliciei, și domnul Torres, învățător la clasa a patra, în care învață Alicia. Alicia este o elevă timidă, mai rezervată în interacțiunile cu colegii. Trei dintre colegele ei își bat joc de faptul că vorbește mai lent și că este mai măruntă.

Rachel: Vă mulțumesc că ați sunat, domnule Torres. Probabil că vă dați seama cât de supărată sunt că elevele acelea s-au luat iar de Alicia.

Domnul Torres: Doamnă Konzyk, facem tot ce putem, dar lucrurile astea cer timp. Vă asigur că ne dăm toată silința.

Rachel: Vă cred, însă părerea mea este că trebuie să facem mai mult. Speram să îmi dați concursul și să mă ajutați să întocmesc un plan. Aș vrea să știu cum se descurcă fiica mea la fiecare oră. Ați putea să-mi spuneți cum s-a comportat la finele fiecărei zile și dacă s-au mai legat fetele acelea de ea?

Domnul Torres: Doamnă Konzyk, aș vrea să vă ajut, dar îmi va fi foarte greu să procedez așa. Dacă stau să monitorizez fiecare elev în parte în ceea ce privește interacțiunea cu colegii lui, nu o să mai am deloc vreme să predau. Asta nu înseamnă că nu sunt atent. Ce spuneți dacă vă sun în fiecare vineri și vă țin la curent?

Rachel: Sigur că ar fi foarte bine. Aa, îmi dau seama cum să facem. Știți formularele acelea pe care le împărțiți elevilor de câte ori au o notă proastă, au prea multe absențe sau nu s-au purtat corect și pe care trebuie să le semneze părinții?

Domnul Torres: încuviințând. Sigur, însă formularele acelea nu includ și problemele legate de intimidare. N-aș avea timp să scriu un raport detaliat ori de câte ori cineva se leagă de fiica dumneavoastră. Voi face însă tot ce pot.

Rachel: Înțeleg ce-mi spuneți. Nu vreau decât să vă rog să puneți un semn, S pentru satisfăcător sau N pentru nesatisfăcător, ceea ce ar indica dacă vi

se pare că lucrurile merg bine sau credeți că ar fi cazul să vin la școală. Dacă voi vedea litera N, o să știu că e cazul să vin să vorbesc cu dumneavoastră sau cu directorul.

Domnul Torres: Da, e fezabil. O să vă trimit chiar de mâine. Dacă se înrăutățește situația sau dacă simt că e nevoie să reacționăm, vă voi scrie N pe formular. Dacă totul pare să decurgă normal, voi scrie S. Între timp, voi vorbi și cu psihologul și cu directorul să continue ședințele cu cele trei fete care s-au legat de Alicia. Știu că directorul are mâine programată o întâlnire cu părinții fetei care este capul răutăților.

Rachel: Vă mulțumesc, domnule Torres. Ținem legătura. Este important pentru mine și pentru tatăl Aliciei ca fiica noastră să se simtă bine la școală. Vrem să se pună capăt acestui tratament nepotrivit.

Domnul Torres: Vă ajut cu tot ce pot.

În fiecare zi din săptămâna care a urmat, domnul Torres a scris un S pe formular, cu excepția zilei de vineri, când a trimis un N. Imediat, Rachel a stabilit o întâlnire cu directorul și a discutat despre modalități prin care să fie sancționați copiii care o necăjeau pe fiica ei. Din punctul ei de vedere, se trecuse deja de la necăjire la tortură.

În acea zi de vineri, Alicia a spus că nu mai vrea să meargă la școală în viața ei, pentru că fetele care o necăjeau au strigat-o proastă, pitică și ciudată și i-au zis că n-ar fi trebuit să se fi născut.

Directorul a spus că după întâlnirea pe care o avusese cu părinții fetelor lunea trecută, acestea încetaseră cu insultele. Și totuși, vineri, mama Aliciei a primit un raport de la învățător că fetele se porniseră iar pe rele și că acum se purtau și mai urât.

În acel moment, directorul a suspendat făptașele. El a spus clar că urma să le povestească părinților când vor veni cu ele la școală că, dacă vor

continua să se comporte astfel, va recomanda să fie transferate la o școală specială, cu un program mai strict de disciplină pentru copii-problemă.

Părinții fetelor au considerat că măsurile sunt prea severe, dar deja se făceau câteva luni de când elevele continuau să se lege de colega lor, iar insultele lor frizau ura.

Rachel a fost mulțumită de modul în care a funcționat formula cu rapoartele zilnice și cât de rapid a acționat școala pentru a stopa atacurile. Faptul că a mulțumit învățătorului pentru concursul pe care i l-a dat l-a făcut pe acesta să se simtă apreciat și, la rândul său, el a devenit mai receptiv la ideile părintelui. El a apreciat și faptul că mama Aliciei a ascultat punctul lui de vedere înainte să-și ofere propriile sugestii.

După aceasta, ea a venit cu o sugestie față de care el s-a arătat mai receptiv decât s-ar fi arătat inițial sau dacă ar fi fost abordat cu ostilitate. Mama Aliciei a pornit de la premisa că învățătorul dorește s-o ajute și a apelat la ajutorul lui.

Dacă școala n-ar fi fost promptă în a reacționa pozitiv la solicitarea părinților Aliciei, aceștia ar fi mers la nivelul superior, ceea ce probabil că ar fi însemnat depunerea unei plângeri la inspectoratul școlar.

Este bine să aflați care sunt nivelurile administrative la care trebuie să apelați progresiv. Dacă la un nivel nu sunteți ajutat, atunci probabil că este timpul să contactați următoarea persoană de la nivelul superior. Dacă nu știți unde să vă adresați, directorul sau personalul calificat se cuvine să vă ofere această informație.

Dacă nu sunteți satisfăcut de modul în care școala tratează această problemă, spuneți-i directorului, pe un ton calm, însă categoric, că veți merge la forurile superioare dacă este cazul. Uneori, faptul că anunțați că nu aveți să vă lăsați până nu rezolvați problema va determina funcționarii să își intensifice eforturile.

Odată ce ați învățat în ce fel este organizat sistemul, veți ști unde să apelați. Indiferent de sectorul sau cartierul din care faceți parte, este important să vă

adresați inspectoratului instituției școlare frecventate de copiii dumneavoastră. Păstrați, așa cum vă spuneam, toate documentele care atestă interacțiunea dumneavoastră cu școala. Consemnați modul în care ați interacționat cu fiecare membru al personalului pentru a putea să vă folosiți de aceste informații dacă aveți nevoie să vă adresați următorului nivel administrativ.

Dacă vi se pare că sistemul este ineficient, puteți să luați legătura cu directorul de inspectorat local, scriindu-i sau programând o întâlnire. Desigur, toate aceste demersuri iau timp, timp pe care poate că nu-l aveți la dispoziție dacă fiul sau fiica dumneavoastră se confruntă cu atacuri la școală. Iată de ce cel mai bine este să încercați mai întâi să vă rezolvați problema la nivelul școlii. Dacă însă acest lucru nu funcționează, este posibil să nu mai aveți încotro. Majoritatea profesorilor și administratorilor sunt dornici să ajute, mai ales dacă le dați sugestii concrete, așa cum a procedat Rachel când a vorbit cu învățătorul fiicei ei. Ca și în toate celelalte exemple oferite în cadrul acestei cărți, soluțiile simple, care se folosesc de bun simț, se dovedesc adesea cele mai eficace.

UNDE-S DOI, PUTEREA CREȘTE

Realitatea este că unde-i unul nu-i putere, iar dacă știți cum să strângeți în jurul dumneavoastră un număr mare de suporteri (pe toată lumea din comunitatea școlară), atunci vă aflați foarte aproape de țintă și veți putea ajuta copilul să le spună adio bătăușilor.

Un alt grup de persoane pe care vreți să vi-l apropiați este personalul școlii, care include și oamenii de ordine, și administratorul clădirii. Poate vă veți întreba la ce vă poate ajuta să îi cunoașteți pe acești oameni care nu au direct legătură cu predarea la clasa în care se află copilul dumneavoastră și cum vă vor ajuta aceștia să scăpați copilul din ghearele bătăușilor.

Adevărul este că cel mai bine este să fie cât mai multă lume adunată în jurul copilului. Cu cât mai multă lume se preocupă de soarta lui, cu atât mai multe șanse are copilul să fie ajutat și protejat.

Secretara-șefă este adesea prima persoană cu care veți ajunge să vorbiți pentru a vă stabili o întâlnire cu directorul. Este bine să îi povestiți acesteia ce se întâmplă cu copilul dumneavoastră pentru a o sensibiliza și a vă asigura că ea înțelege că rezolvarea acestei probleme reprezintă o prioritate și că vă va programa cât mai repede pentru o convorbire cu directorul.

Pe lângă acestea, oamenii de ordine din școală și îngrijitorii vin adesea mai mult în contact cu copiii decât o fac profesorii. Îngrijitorul ajunge să petreacă mai mult timp cu copiii pentru că adesea lucrează cu grupuri mai mici și poate să observe atent interacțiunile dintre copii.

El vede lucruri care uneori îi scapă profesorului când copiii lucrează în grup. Uneori observă și cum sunt unii copii excluși sau sunt alungați de alți elevi. El are ocazii mai multe de a vedea ce se întâmplă în cursul zilei. Poate auzi insultele sau glumele răutăcioase pe care și le adresează elevii, poate surprinde o lovitură, un brânci sau o piedică pusă unui coleg.

Iată de ce este bine să vorbiți cu aceste persoane și să le rugați să vă contacteze de îndată ce observă ceva în neregulă cu legătura dintre copil și colegii lui, amănunte pe care poate că profesorul nu le-a observat sau n-a avut când să le observe. Spuneți-i îngrijitorului că nu vreți să îi răpiți din timpul său prețios, dar că ați aprecia un telefon scurt către psihologul școlii, care, la rândul său, vă va contacta pe dumneavoastră în cazul în care cineva vă necăjește copilul. Puteți apoi, la rândul dumneavoastră, lua legătura cu școala și urmări ce se întâmplă, preîntâmpinând astfel un conflict care ar putea lua proporții uriașe.

O altă resursă importantă în eforturile dumneavoastră de a vă proteja copilul de bătăuși este administratorul clădirii. Acesta poate fi pe hol, în clasă, la cantină sau la baie, pentru că el trebuie să se asigure că toate instalațiile funcționează în clădire. Uneori, el are treabă chiar în curtea școlii sau în afara ei, unde copiii se încolonează pentru a coborî din autobuz și pentru a urca scările când se sună de intrare.

Faptul că administratorul nu stă mult într-un loc și ajunge să intre în contact cu aproape toți elevii școlii îi oferă șansa de a-i cunoaște pe aceștia în alt mod decât ar putea-o face profesorii sau directorul școlii. Unii copii chiar se împrietenesc cu administratorul și îi fac confidențe mai mult decât ar face cu profesorii sau cu directorul, văzuți ca figuri autoritare. Din acest motiv, veți descoperi că este avantajos să faceți cunoștință cu administratorul clădirii în cazul în care știți că fiul sau fiica dumneavoastră sunt expuși atacurilor anumitor colegi. Rugați-l să ia legătura cu psihologul dacă simte că trebuie să aflați ceva important, căci psihologul vă va contacta negreșit. În majoritatea cazurilor, aproape toate persoanele din școală vor fi gata să vă ajute.

V-ați gândit vreodată să luați legătura cu părinții prietenilor sau colegilor copilului dumneavoastră care au și ei probleme cu bătăușii? Este de ajutor să faceți schimb de opinii și să discutați metodele eficace în contracararea atacurilor. Întrebați-vă copilul dacă și alți colegi au parte de tratamentul aplicat lui. Vorbiți cu vecinii și aflați dacă și alți copii din vecini au avut probleme similare. Rugați părinții copiilor acestora să vă susțină atunci când solicitați ajutor și asigurați-i că și dumneavoastră îi veți susține când le va veni rândul. Relaționați cu acești părinți și păstrați legătura cu ei pentru a rezolva problema și a vă bucura împreună de victorii.

Poate că aveți cu toții copii la aceeași școală și găsiți că directorul nu se grăbește să rezolve problemele pe care le-ați semnalat. În acest caz, este posibil să încercați să mergeți în grup pentru a vă expune nemulțumirea și îngrijorarea în legătură cu metodele școlii sau ale inspectoratului.

Asta nu înseamnă că este cazul să vă organizați într-un grup de nemulțumiți care să hărțuiască sau să intimideze personalul școlar, ci într-un grup de părinți preocupați de stoparea atacurilor și violenței din școală. Dat fiind că toți elevii sunt vizați, nu puteți spera la o schimbare în bine decât printr-o colaborare cu conducerea școlii.

Cum vă veți da seama că fiul sau fiica dumneavoastră se confruntă cu o problemă care îi afectează atât de profund, încât este imperios necesar să solicite numaidecât ajutor? Cum veți ști cât de grave sunt atacurile pentru a

informa personalul calificat de problemele cu care se confruntă? În ce punct este cazul să apelați la o autoritate superioară, în condițiile în care o conlucrare cu profesorii și psihologul este insuficientă? Cum veți ști să căutați ajutorul administratorului clădirii? Și când să apelați la un for superior?

Citiți Capitolul 8 pentru un răspuns la aceste întrebări.

IDEILE PRINCIPALE ALE CAPITOLULUI 7:

● Copiii dumneavoastră trebuie să fie într-o continuă legătură cu dumneavoastră ori de câte ori se confruntă cu o încercare de intimidare. Dumneavoastră sunteți prima persoană la care ei trebuie să apeleze.

● Formați o alianță cu școala în care ambele părți să conlucreze spre eliminarea hărțuirii.

● Exprimați-vă părerea și dați-le de înțeles profesorilor și conducerii școlii că vă așteptați să conștientizeze problema violenței, în general, și a violenței îndreptate asupra copiilor dumneavoastră, în particular.

● Consemnați într-un dosar toate interacțiunile cu profesorii și cu conducerea.

● Exprimați-vă îngrijorarea legată de atacurile din școală față de consiliul școlii și în cadrul ședințelor cu părinții.

● Rugați-l pe administratorul clădirii să vă spună cum sunt implementate programele naționale antiintimidare.

● Faceți cunoștință cu profesorii, psihologul și conducerea școlii.

● Informați-vă care sunt căile legale și oficiale pe care puteți merge pentru a vă face auzit. Dacă nu sunteți ajutat la un nivel anume, luați legătura cu

persoana superioară ierarhic.

Capitolul 8

Reacționați când copilul dumneavoastră este bulversat

COMUNICAȚI CU COPILUL DUMNEAVOASTRĂ

Subtitlul acestei cărți implică faptul că dumneavoastră sunteți principalul instrument în a vă proteja copilul de colegii care vor să îi facă rău. Cu toate acestea, dacă citiți printre rânduri, veți vedea că unul din principalele obiective ale acestei cărți este acela de a vă ajuta pe dumneavoastră să vă ajutați copilul să învețe strategii prin care să poată contracara acțiunile de intimidare ale altora. În mod ideal, veți reuși să îi explicați cum să procedeze prin intermediul unor discuții și mimând sau reinterpretând situațiile respective, astfel încât copilul să poată căpăta încredere în sine și să se poată descurca în orice moment. Este, de asemenea, foarte important să vă învățați copilul să se bazeze pe bunul lui simț când are de-a face cu un coleg agresiv. Copilul trebuie să comunice în permanență cu dumneavoastră și să discute diversele soluții la care poate apela. El are nevoie să se simtă capabil să vă spună absolut orice când lucrurile degenerează și nu mai pot fi ținute sub control. Însă acest gen de relație este greu de întreținut; iată de ce este necesar să vă străduiți să clădiți o relație de încredere și respect cu copilul dumneavoastră încă din primii ani.

Dacă stăm să ne gândim realist, o victimă a violenței școlare nu este întotdeauna în stare să se descurce de una singură, astfel că trebuie ajutată atât de dumneavoastră, cât și de școală în acest sens. Chiar dacă este vorba

numai de niște incidente minore, este bine să vă încurajați copilul să vă vorbească deschis ca, în eventualitatea în care lucrurile se înrăutățesc sau stagnează, să se poată simți capabil să apeleze la dumneavoastră pentru sfaturi și susținere.

Odată ce ați reușit să stabiliți o relație strânsă cu copilul, care să îi permită acestuia să vă spună orice, indiferent dacă incidentele sunt sau nu minore, veți avea o șansă mai bună să înăbușiți din față conflictul.

URMĂRIȚI POSIBILE SEMNE DE TULBURARE LA COPILUL DUMNEAVOASTRĂ

Fiți atent și urmăriți dacă nu cumva copilul dă semne că ar fi necăjit, astfel încât să puteți acționa rapid în cazul în care este hărțuit la școală. În primul rând, gândiți-vă cum se comportă în mod normal copilul.

De pildă, dacă n-are obiceiul să doarmă mult și dintr-odată începe să doarmă ore în șir, până la amiază sau pe tot parcursul weekendului, sau dacă în mod normal preferă să iasă cu prietenii și dintr-o dată începe să se izoleze în casă, atunci a venit vremea să vă întrebați de ce i s-a schimbat comportamentul. Asta nu înseamnă neapărat că trebuie să vă apucați să îl bombardați cu întrebări, pentru că, foarte adesea, această abordare nu are niciun efect. Cel mai bine este să ascultați cu atenție și să puneți întrebări pline de tact, ca de pildă: „Cum a fost azi la școală?“ Un alt lucru pe care-l puteți aborda este să faceți remarci nevinovate despre comportamentul copilului și să vedeți apoi ce vi se răspunde. Puteți, de pildă, spune: „Văd că te supără ceva azi. Cum să te ajut?“

Desigur, copiii, chiar atunci când sunt copiii noștri, sunt greu de citit. Uneori este foarte dificil să îți dai seama dacă el are de-a face cu o perioadă mai dificilă, care are loc odată cu venirea pubertății, sau cu o adevărată

depresie. Fiți conștienți, însă, că unul dintre semnele depresiei este acela că ea nu dispare, în ciuda oricăror eforturi. Depresia nu dispare de la sine.

Oricum, ce puteți face este să vă uitați atent la copilul dumneavoastră și să vă dați seama dacă se comportă complet diferit față de modul său normal de a se comporta, iar în acest caz a venit timpul să luați măsuri, contactând școala și apelând la un sistem de terapie.

Vom ilustra această situație, a copilului care a manifestat schimbări bruște de comportament în urma unor atacuri din partea colegilor, prin cazul lui Les, un băiețel din clasa a cincea care învață la o școală generală din suburbie. Mary, mama lui, a observat că Les a început să se comporte diferit în ultimele zile. Ea îl aude pe Les cum se scoală și umblă prin casă în timpul nopții, în condițiile în care, de obicei, acesta doarme buștean.

Mai observă și că băiatul ei se îndoapă cu dulciuri și că s-a îngrășat cu câteva kilograme, în condițiile în care este deja rotofei. Les petrece ore întregi închis la el în cameră și refuză să-și facă temele. Deși trebuie să tragă de el pentru a avea note de trecere, întrucât înțelege mai greu, de regulă el își face conștiincios lecțiile și se bucură când ia note mari pentru participarea la clasă și pentru faptul că își face regulat tema.

Însă ce-o neliniștește cel mai tare pe Mary este faptul că Les nu mai vrea să meargă la școală. El spune că nu mai poate da ochii cu colegii lui din clasă pentru că unii dintre ei râd de numele lui, Leslie, zicându-i că are nume de fată. Mai mult, unii copii duc mai departe această batjocură și îl înțeapă pentru că e plinuț, spunându-i lucruri urâte precum „Gabarit depășit“ și „Umflatul de Les“ pe hol sau în autobuz.

Unii copii mai mici îi imită pe cei mari și îl strigă „Godzilla“ și „Elefantul“. Alții se prefac că vomită când intră el în sala de mese a cantinei. Iar alți colegi aruncă cu resturi de mâncare în el.

Mary a sunat directorul de multe ori, dar hărțuiala continuă. Ieri, băiatul care stătea în spatele lui în autobuz i-a ars o castană și l-a înghiontit în umăr. De data aceasta, directorul l-a suspendat pe făptaș, dar în alte cazuri a

preferat să-i lase nepedepsiți pe cei care făceau mișto, pretextând că sunt prea mulți copiii care râd de el și că n-are cum să-i identifice pe toți.

Domnul Weiss, directorul școlii, știa că Les nu avea să-i pârască pe făptași, de teamă să nu se răzbune colegii pe el. De fapt, a preferat să aștepte și să vadă dacă nu se va stinge de la sine comportamentul batjocoritor, așa cum se mai întâmplase în alte situații cu care se confruntase el. Cu toate acestea, mama lui Les nu avea deloc de gând să stea degeaba și să aștepte în zadar. Pentru că știa bine de ocările nenumărate și de hărțuiala îndelungată la care fusese supus fiul ei, era convinsă că trebuie acționat fără întârziere.

Între timp, ascultând sfatul psihologului lui Les, domnul Weiss a organizat o adunare generală de preîntâmpinare a actelor de intimidare, în care urma să discute pe larg diversele tipuri de atacuri pe care le observase personalul școlii. El nu avea de gând să se refere în special la Les, căci nu voia să-i asmută și mai rău pe făptași împotriva băiatului, gândindu-se că acest lucru n-avea decât să-i înrăutățească acestuia situația. Domnul Weiss intenționa să își încheie prezentarea promițând că îi va pedepsi foarte sever pe toți acei elevi care participă la hărțuirea altor colegi.

Domnul Mays, psihologul școlii, ținea legătura cu Les și mama lui de când începuseră atacurile. Când se depășea limita, el îl lăsa pe Les să stea la el în birou să-și scrie exercițiile și compunerile, dar i-a explicat lui Mary că aceasta este doar o soluție temporară.

Les ajunge în acel punct în care pierde un timp prețios pe care l-ar fi putut petrece în clasă, lucru care constituie o problemă gravă. Din cauza handicapului său, el depinde de explicațiile detaliate ale profesorului ca să poată să ia notele de trecere.

Colac peste pupăză, Les începe să vorbească urât cu mama lui. Înainte să fie hărțuit la școală, se purta politicos și respectuos cu părinții lui. Acum însă, comportamentul lui a suferit o modificare gravă.

Într-o seară, mama lui Les îl strigă să vină la masă și, când vede că băiatul n-a coborât de la el din cameră, urcă scările și bate la ușa lui încuiată.

Les: tolănit la el în pat. Lasă-mă în pace!

Mary bate insistent la ușă, dar Les nu îi deschide.

Mary: descuindu-i ușa cu cheia de rezervă. Vino să mănânci. Te așteaptă tata și fratele tău.

Les: Zi-le că nu mi-e foame.

Mary: Nu-i nimic, vino și stai la masă, chiar dacă nu ți-e foame.

Les: N-am chef.

Mary: așezându-se lângă el și punându-i o mână pe umăr. Uite, Les, știu că ești tare necăjit de ceea ce se întâmplă la școală. Și, pentru că văd că lucrurile nu se îmbunătățesc, vreau să știi că o să mă duc chiar mâine acolo. O să văd cum pot să îl impulsionez pe domnul Weiss să rezolve problema.

Les: uitându-se urât la ea. Dacă nu-mi puneai numele „Leslie“, n-aș fi pățit așa ceva.

Mary: Știi bine că ăsta e numele bunicului tău. E un nume cu care să te mândrești și nimeni n-are dreptul să se ia de tine din pricina asta.

Les: Da, și, pe deasupra, v-am moștenit și genele și sunt gras. De-aia, orice fac, pun pe mine.

Mary: Așa o fi, dar nu ajută la nimic dacă nu mănânci cina și după aia înfuleci ciocolată. Oricum, să știi că, indiferent de numele și de greutatea pe care le ai, copiii ăia n-au niciun drept să îți vorbească așa. Și n-au dreptul nici să te lovească, cum a făcut băiatul din autobuz.

Les: Numele nu mi-l pot schimba, pentru că ar însemna să mânjesc amintirea bunicului, iar de slăbit tot n-am să slăbesc. Nu se va termina niciodată.

Mary: Numele n-am cum să ți-l schimb, dar cu slăbitul există soluții. Poți să începi prin a veni la cină. Dacă mănânci lucruri sănătoase, ai să vezi că n-o să îți mai vină să te îndopi cu bomboane, oricât de tare te-ar necăji băieții ăia.

Les: Bine, vin, dar să nu mă pui să mănânc pește — știi că nu-l pot suferi și simt mirosul până aici.

Mary: zâmbind. A mai rămas pui de ieri, preferatul tău.

Les: Nu vreau să mănânc resturi încălzite.

Mary: Și să știi că voi face totul pentru a te ajuta la școală. O să reușim împreună.

Les: Nu mai vreau să merg la școală niciodată.

Mary: Nu-ți poți permite să pierzi cursurile, așa că s-a decis să vină un supraveghetor în clasă să stea cu tine până se termină cu situația asta urâtă. O să stea în spatele clasei, ca să nu știe colegii că e acolo pentru a te ajuta pe tine. Iar dacă se va lua de tine cineva, o să scrie un bilet pe care i-l va da directorului. Asta numai până se mai liniștesc lucrurile, o zi, două.

Les: Nu-mi surâde ideea. O să cad de prost, dar, ce să zic, nici mie nu îmi place cum stau lucrurile, așa că presupun că n-am încotro. Dar ce mă fac la cantină și în autobuz? Acolo e cel mai rău.

Mary: Am vorbit cu doamna Curry, șoferița voastră, și mi-a promis că te va pune pe un loc din față, cu prietenul tău, Chase. Cât despre sala de mese, psiholoaga voastră a propus să mănânci la ea în birou până se calmează spiritele. Dar să nu cumva să te înfrupți din bomboanele pe care le ține într-un castron pe birou!

Les: făcând o mutră enervată. Hai, mama, ce naiba!

Mary: Hai jos. N-auzi cum îi chiorăie mațele lui taică-tău?

A doua zi, Mary și soțul ei, Luke, se întâlnesc cu inspectorul și bodyguardul-șef al școlii. Ei pun la cale un plan prin care să identifice principalii făptași. Înainte să țină adunarea generală, domnul Weiss află că același grup mic de elevi care s-a luat de Les a început acum să necăjească și alți copii. El promite o pedeapsă strașnică tuturor acelora care sunt surprinși hărțuindu-și colegii în incinta școlii sau în autobuz.

Într-o săptămână, datorită promisiunii directorului, comportamentul agresiv și disprețuitor față de Les și de alții ca el începe să dispară. Nimeni nu mai îndrăznește să se ia de Les pentru că directorul s-a ținut de cuvânt și i-a suspendat pe toți elevii care au mai încercat să se comporte nepermis și să îl necăjească pe Les.

Starea de deprimare a lui Les începe încet-încet să se risipească, iar băiatul începe din nou să se simtă bine să meargă la școală și să își vadă prietenii. Cu ajutorul mamei, Les trece la o dietă mai sănătoasă și, împreună cu tatăl lui, se apucă de sport. Când vede că începe să slăbească, se simte din ce în ce mai stăpân pe forțele lui și chiar se duce să dea probe pentru echipa de baseball a școlii.

În cazul lui Les, mama și-a dat imediat seama că ceva nu era în regulă și că se dăduse peste cap programul obișnuit. Aceste indicii i-au permis să acționeze în baza bunului ei simț și să încerce să îl întrebe ce se întâmplă cu el.

Ea a reacționat cu înțelegere la accesele lui de mânie și de tristețe față de comportamentul plin de cruzime cu care s-a confruntat la școală. În plus, mama lui a apelat la ajutor din partea școlii și împreună cu soțul ei a discutat și cu inspectoratul să vadă dacă se poate face ceva.

Mama și tatăl lui Les au conlucrat cu fiul lor pentru a-i ridica moralul și încrederea în sine, încurajându-l să slăbească și să se înscrie în echipa de fotbal.

Datorită reacției prompte a mamei sale, atât Les, cât și școala și chiar și inspectoratul și-au adunat forțele și l-au ajutat pe băiat să contracareze atacurile colegilor.

FIȚI ATENȚI LA SCHIMBĂRILE PROFUNDE

Uneori, comportamentul necorespunzător al colegilor îl poate afecta atât de cumplit pe copilul dumneavoastră, încât se poate ajunge la depresie sau chiar la sinucidere. Părinții copiilor care s-au sinucis au semnalat adesea cât de frustrați s-au simțit că nu au reușit să convingă școala să pună stop acestei hărțuieli la care le era supus copilul. În momentul în care lumea s-a hotărât, în sfârșit să dea o mână de ajutor, era deja prea târziu.

Multe dintre aceste victime, însă, au dat semne de schimbări de personalitate înainte de a muri, cum ar fi izolarea de familie și prieteni; simptome fizice, precum durerile de cap sau de stomac; modificări ale programului de somn sau de masă; accese de plâns. Pe de altă parte, alții n-au dat niciun semn de acest fel.

Unii copii refuză să meargă la școală și se izolează de familie și de prieteni. Dacă fiul sau fiica dumneavoastră îi mărturisește vreunui membru din familie că are gânduri de sinucidere, atunci este probabil că are un necaz mare și că poate ajunge să își ia viața.

Pentru a evalua gravitatea stării psihice a copilului dumneavoastră, vorbiți pe un ton blând cu el și întrebați-l cum se simte psihic și fizic. Dacă vi se pare că ceva nu este în regulă, este momentul să apelați la ajutorul unui specialist. Aveți grijă să contactați psihologul școlii și conducerea școlii pentru a le spune cât de îngrijorat sunteți și pentru a insista să se ia imediat măsuri pentru corectarea situației. Dacă sunteți foarte speriat și vi se pare că aveți nevoie de ajutor de urgență, duceți imediat copilul la spital pentru o evaluare psihiatrică, astfel încât un cadru medical să poată să determine ce ajutor trebuie să i se acorde copilului.

Deși Les, băiatul chinuit de colegi din ultima istorioară, avea probleme de somn și de masă, el era încă în acel punct în care mai putea să comunice cu părinții și să coopereze pentru a descoperi o soluție la problema lui. Deși el

avea uneori accese de furie, continua totuși să comunice cu părinții și cu fratele atunci când aceștia încercau să vorbească cu el despre problemele de la școală.

Este clar că în acest caz simptomele lui nu au ajuns să prevaleze și, chiar în condițiile în care el s-a arătat afectat de ele, a fost totuși capabil să se descurce și să îi dea mamei lui impresia că deținea o măsură de control asupra stării lui emoționale. Dacă mama ar fi crezut că este cu adevărat deprimat, probabil că ar fi mers numaidecât cu el la psiholog. Dar, fiindcă situația nu ajunsese chiar atât de gravă, ea a preferat să îi monitorizeze atent starea de spirit și să determine dacă ea și soțul pot conlucra cu școala pentru a găsi o soluție. Dacă soluția n-ar fi fost la îndemână, ea ar fi apelat imediat la serviciile unui specialist.

APELAȚI CU ÎNCREDERE LA TOATE PERSOANELE CARE VĂ POT AJUTA

Deși Les a indicat prin comportamentul său că hărțuiala de la școală îl traumatiza, DeShawn, un băiat care studia la un liceu din centru, a avut o reacție mult mai gravă. Anthony, unchiul și tutorele său, era conștient de faptul că DeShawn era terorizat de câțiva colegi de-ai lui, care credeau că DeShawn este gay. Deși băiatul nu era de fapt gay, el era într-adevăr prieten cu niște băieți gay. Colegii heterosexuali îl evitau pentru că aveau impresia că și el este gay.

Necazurile au început atunci când câțiva băieți de la sala de sport au început să îl strige fetița, homo și popo, după care a urmat o bătaie din partea altor colegi din echipa de fotbal, care l-au prins în cantină într-o după-amiază.

Asistenta medicală a școlii l-a chemat pe tutorele băiatului să îl ia acasă după ce i-a dat primul ajutor și i-a oblojit loviturile și vânătăile. După ce

asistenta a raportat incidentul doamnei Wilson, directoarea școlii, aceasta i-a spus că va informa personalul școlii că băiatul este terorizat de colegi și îi va chema la ea pe băieții care se făceau răspunzători de atac.

Directoarea urmărise deja filmul înregistrat de camera de luat vederi și îi identificase pe făptași. Bodyguarzii școlii i-au adus imediat la director pentru a fi luați la întrebări. În același timp, se strângeau dovezi pentru arestarea agresorilor.

A doua zi, profesorul care strigase catalogul dimineața l-a informat pe tutorele lui DeShawn că acesta nu apăruse deloc la școală. Cu o zi înainte, Anthony observase că nepotul lui nu se atinsese de micul dejun și nici de cină și că își petrecuse aproape tot timpul în cameră, ascultând în neștire aceeași melodie. Anthony mai auzise și altă dată melodia respectivă, dar nu fusese atent la cuvinte. Cu toate acestea, intuiția i-a spus că ar fi cazul să asculte mai bine melodia. Dacă DeShawn petrecea atâta vreme ascultând-o, probabil că exista un motiv pentru care se simțea atât de atras de ea. Când s-a dus la băiat în cameră să asculte cântecul, Anthony a descoperit cu stupoare că toate cuvintele erau despre moarte și sinucidere.

De la moartea părinților într-un accident de mașină, care se petrecuse cu câțiva ani în urmă, și de când Anthony devenise tutorele său legal, nu existaseră secrete între Anthony și nepotul său. Îi știa toți prietenii, dar nu era conștient că acesta ar avea și dușmani. Cu toate acestea, în ultimele câteva săptămâni, Anthony observase că DeShawn devenise mai retras, mai tăcut. Când Anthony l-a auzit plângând la el în cameră într-o noapte și a bătut la el în ușă, DeShawn a refuzat să îi deschidă. Cam în același timp, profesorul l-a chemat pe Anthony la școală și i-a vorbit despre cum alți elevi îl necăjeau pe DeShawn și l-a sfătuit să îl ducă pe băiat la psiholog.

După toate aceste evenimente, Anthony a tras concluzia că DeShawn e deprimat și că este posibil să aibă gânduri de sinucidere. După ce a mai primit și acel telefon că DeShawn nu a venit la ore, a sunat imediat la psiholog și la director și le-a explicat ce se întâmplă cu DeShawn. Apoi i-a rugat să ia măsuri de urgență. Directorul i-a spus că i-a suspendat pe principalii agresori și că aceștia au fost deja arestați pentru ce făcuseră.

Anthony a dat telefon și la poliție pentru a se asigura că lucrurile își urmează cursul firesc.

Deși a fost nevoie de câteva ședințe de terapie intensivă cu un psihoterapeut, dublate de întâlnirile cu psihologul școlii, DeShawn a reușit să revină la o stare normală și să se poată duce la școală. Acasă, unchiul i-a sugerat să se apuce de lecții de chitară, lucru pe care DeShawn și-l dorise dintotdeauna. Datorită dorinței lui Anthony de a lua măsuri urgente când a sesizat semnalele de alarmă date de nepot, DeShawn a fost în stare să își revină de pe urma acelui episod cumplit. Ca urmare a gravității problemei, unchiul și-a dat seama că școala trebuia impulsionată să reacționeze. Prin urmare, în loc să aștepte și să facă cereri oficiale, Anthony s-a folosit de bunul lui simț și a dat imediat telefon la director. El credea că evenimentele grave necesitau o intervenție urgentă și a procedat întocmai pentru a-și ajuta nepotul să supraviețuiască unui incident care, altminteri, ar fi putut să îi pună viața în pericol.

La fel ca în acest caz, unul dintre lucrurile cele mai utile care se pot face când vedeți că suferă copilul dumneavoastră este de a apela la toate persoanele care pot fi contactate pentru a rezolva problema care vă afectează.

Echipa trebuie să îi includă pe copil, pe dumneavoastră, poate tot restul familiei, școala (profesorii, psihologul, conducerea) și, în unele cazuri, forurile superioare administrative. Desigur, primul lucru pe care trebuie să îl faceți este să evaluați situația și să vă asigurați că este într-adevăr gravă și că este cazul să apelați la toate aceste persoane și instituții.

Copilul dumneavoastră va putea să se descurce cu niște încercări mai puțin grave de intimidare. Vor exista situații în care va fi de ajuns să vă implicați dumneavoastră pentru a soluționa problema. Cu toate acestea, dacă vă dați seama că hărțuiala a atins un prag și că ea pune în pericol sănătatea copilului dumneavoastră, mentală și fizică, este cazul să mobilizați imediat orice resurse sau ajutor pe care le puteți obține.

Un aspect important pe care trebuie să îl luați în considerare atunci când trebuie să evaluați gradul în care copilul este afectat de hărțuiala colegilor

este acela că depresia nu cunoaște limite de vârstă. Până și copiii preșcolari sau din clasele primare pot suferi de depresie, la fel ca și cei din gimnaziu sau ca adolescenții. Fiți perpetuu atent la orice semn de depresie sau de melancolie. Dacă simptomele există, dacă fiul sau fiica dumneavoastră se comportă diferit de cum se comportă în mod normal, cereți imediat ajutor.

FIȚI ATENT LA MODIFICĂRILE DE PERSONALITATE ALE COPILULUI DUMNEAVOASTRĂ

Vom povesti în cele ce urmează cazul lui Colleen, o fetiță de clasa a doua care tocmai fusese transferată într-o școală particulară cu copii înstăriți. Fetița s-a născut cu un defect facial și a suferit numeroase operații care nu au avut prea mare succes, motiv pentru care s-a trezit că este pusă la zid de colegele ei. Acestea îi vorbeau foarte urât și îi spuneau ciudata și monstrulețul. Într-una din pauze, fetele s-au adunat în jurul ei și au început să-i strige în cor nevasta lui Frankenstein.

Când Colleen a ajuns plângând acasă, părinții ei, Jim și Dana, au pus imediat mâna pe telefon și au sunat la directoare. Aceasta a promis să îi cheme la ea în birou pe făptași a doua zi, pentru că până la acel telefon nu știuse de incident.

Colleen le-a povestit părinților că nu îi plăcea noua școală și că nu mai voia să meargă acolo. După care s-a încuiat la ea în cameră și a tăiat în bucăți poza ei pe care părinții o puseseră pe perete în sufragerie. Bunica fetei, care era foarte apropiată de nepoată, a încercat să intre la ea în cameră și să-i ofere ajutor și a fost uimită când a aflat de la nepoata ei cât de nefericită se simte și că ar vrea să moară. Colleen i-a spus și surorii ei mai mari același lucru. Deși sora ei nu și-a dat seama dacă vorbește sau nu serios, ea și-a informat numaidecât părinții — gândindu-se că paza bună trece primejdia rea.

Jim și Dana știau că toate acestea reprezintă semne ale unui pericol iminent, așa că au vorbit imediat cu psihologul școlii, care i-a pus în legătură cu un psiholog pentru copii, care se ocupa de depresia la copii.

Între timp, știind că fata lor avea nevoie să se distanțeze de școală până erau pedepsite fetele cele rele, părinții i-au permis lui Colleen să nu se mai ducă la școală (cu știința directoarei) trei zile și au sunat învățătoarea ca să afle ce teme trebuie să facă fata lor.

Când directoarea a luat legătura cu părinții fetelor care se luaseră de Colleen, a avut surpriza să vadă că doi dintre părinții acestor fete au devenit defensivi și au zis că genul acesta de copii n-au ce căuta în școlile cu copii „normali“, deoarece copiii „normali“ nu sunt obligați să-i suporte pe cei care nu arată ca ei.

Ceilalți părinți au fost mai cooperanți și au asigurat-o pe directoare că vor vorbi cu fiica lor și o vor convinge că este urât să se ia de Colleen. Ei au promis că o vor pedepsi pe fiica lor dacă mai vorbește urât sau se poartă nepotrivit cu colega ei. Au spus că nu o vor lăsa să se uite la televizor după ore sau să se joace cu prietenii în weekend.

Când directoarea le-a povestit părinților lui Colleen despre diversele reacții ale celorlalți părinți, aceștia au cerut să vorbească cu acei părinți care spuseseră că fiica lor nu are ce căuta la ei în școală. Directoarea a fost de acord, însă a pus condiția să fie de față și psihologul școlii.

Deși părinții lui Colleen se simțeau mânioși și furioși pe părinții care vorbiseră urât despre fiica lor, s-au învoit totuși să se întâlnească cu ei, în speranța că vor reuși să-i convingă cât de important este să-și învețe copilul să trateze orice coleg într-un mod echitabil, indiferent de modul în care arată sau cât de diferit e de ceilalți.

Psihologul a moderat discuția dintre părinți, iar părinții fetei care o necăjise pe Colleen au recunoscut că și ea are dreptul la o viață pe cât de normală posibil. Și că acest lucru presupunea și mersul la școală, precum și un tratament echitabil în clasă. Părinții lui Colleen au subliniat faptul că fata

lor nu se așteaptă la favoruri speciale, dar că este firesc să i se acorde respect. Ei au spus că nu cer decât să fie tratată ca orice alt copil din clasă.

Odată ce părinții au vorbit cu Jim și cu Dana, ei au cerut scuze pentru cuvintele lor lipsite de tact despre Colleen și au promis că vor vorbi cu copiii lor despre modul în care faptele lor au afectat-o pe Colleen și că îi vor pedepsi, la rândul lor, pe aceștia pentru modul urât în care s-au comportat, după care îi vor pune să îi scrie fetei o scrisoare în care să ceară scuze.

Directoarea a întărit în fața tuturor părinților faptul că oricine se va mai lua de Colleen va fi grav pedepsit.

Deoarece Jim și Dana și-au dat seama de gravitatea situației, ei n-au ezitat să apeleze la directoare și la psiholog. Dacă directoarea n-ar fi acționat prompt, s-ar fi dus mai departe, la inspectorat, pentru că intuiția lor le spunea că fiica lor nu se comportă ca de obicei.

Fiica lor mai fusese și înainte ironizată de diverși copii din cauza aspectului ei, dar niciodată cu atâta maliție. În plus, până în acel moment, Colleen nu dăduse semne de deprimare care să țină mai mult de o zi.

Când părinții lui Colleen au auzit că aceasta îi mărturisise surorii ei că ar vrea să moară și mai văzuseră și poza tăiată în bucăți, ei și-au dat seama că era momentul să ia măsuri. Deși nu le-a convenit să se întâlnească cu părinții fetelor care o necăjiseră pe Colleen și care nu considerau că fetele lor ar fi făcut ceva greșit, ei și-au dat seama că era necesar să o facă, deoarece era important să pună punctul pe i și să stopeze hărțuiala.

MONITORIZAŢI CU MARE ATENŢIE INCIDENTELE CARE PERSISTĂ

Un alt lucru la care este bine să fiți atent atunci când copilul dumneavoastră este necăjit este evoluția atacurilor. Să spunem că toate semnele indică faptul că fiul dumneavoastră este tare supărat și că nu se mai comportă ca de obicei, dimpotrivă, se poartă într-un mod străin de comportamentul lui normal.

Dintr-odată, viața copilului dumneavoastră revine la normal. Chiar așa să fie? Trebuie să vă întrebați dacă nu cumva copilul se ascunde pentru că îi este teamă să nu fie pedepsit și mai rău de agresorul lui. Sau poate că a renunțat să mai opună rezistență și starea lui de depresie se înrăutățește.

Nu este bine să vă culcați pe o ureche și să vă spuneți că hărțuielile au încetat din senin. Mai bine verificați, țineți legătura continuu cu copilul și cu școala, aflați ce se petrece la școală, în pauză, la prânz sau chiar în autobuz.

Uneori, din cauza numărului mare de elevi cu care are de-a face personalul școlii, este dificil să se observe că un copil este terorizat și cum se descurcă el în situația respectivă. Pe de altă parte, copilul respectiv stă la școală mai mult decât stă acasă, așa că personalul școlii are mai multe șanse să monitorizeze situația.

Dacă ați observat cumva că fiul sau fiica dumneavoastră nu mai spune nimic despre șicanele pe care le suferă la școală sau dacă vedeți vreo modificare de comportament (așa cum veți observa în povestea de mai jos, în care protagonistul trece de la tristețe sau depresie la o atitudine pozitivă), atunci este indicat să vă adresați profesorului, psihologului și directorului pentru a afla ce se mai întâmplă la școală.

Uneori, când copiii trec de la o stare de deprimare la una de calm este posibil să fie vorba de un semn de pericol, care să indice tendințe sinucigașe. Deși nu e neapărat valabil, este mai bine să sufli și în iaurt. Observați-vă atent copilul și nu pierdeți din vedere modificările de comportament.

Să ne uităm acum la ce i s-a întâmplat lui Brandi, o elevă de liceu dintr-o școală de fete, a cărei viață a alunecat pe o pantă proastă în momentul în

care a fost păcălită să pună pe internet o poză licențioasă. În ultimele două săptămâni, Brandi a trecut printr-o situație foarte grea de hărțuire prin intermediul internetului cauzată de unele colege mai populare din clasa ei.

Sunt șase luni de când Brandi iese cu Austin, un băiat dintr-o clasă mai mare. Recent, acesta a rugat-o pe Brandi să îi trimită o fotografie cu ea pe care s-o arate colegilor lui. Chloe, șefa grupului de fete populare de la Brandi din școală, a provocat-o pe Brandi să își dea tricoul jos și să se pozeze astfel, dacă vrea să facă parte din grupul lor.

La început, Brandi s-a arătat șocată și nici nu a vrut să audă de așa ceva. După aceea însă s-a mai gândit puțin și și-a dat seama că are nevoie de prieteni și că își dorește mult să fie și ea în grupul acela.

Chloe și prietenele ei, Ava și Paige, au organizat o adevărată întâlnire și au invitat-o pe Brandi la Chloe acasă, când părinții acesteia erau plecați. Au pozat-o pe rând pe Brandi, îmbrăcată într-un short și într-un maiou. După ce aceasta s-a obișnuit să fie pozată, prietenele ei au convins-o să își dea maioul jos.

Prietenul ei avea să creadă că e grozavă și oricum poza era numai pentru ochii lui. Fetele au coafat-o în așa fel încât arăta cu zece ani mai mare. Într-un moment de slăbiciune, deși își dădea seama că nu este cuviincios, Brandi a acceptat să le lase să îi trimită o poză topless lui Austin, pe celularul lui.

Austin, însă, știa că Brandi nu era genul de fată care să se lase pozată dezbrăcată, cu atât mai puțin să trimită astfel de poze pe internet, drept care s-a întrebat ce s-o fi întâmplat cu ea, cine-o fi convins-o să facă acest lucru.

Colac peste pupăză, Chloe și prietenele ei au mers mai departe și au trimis poza și altor elevi din școală. Una dintre fetele ai căror părinți se aflau în comitetul școlii le-a arătat poza părinților, care, la rândul lor, au informat autoritățile școlare.

Directorul le-a telefonat părinților lui Brandi pentru a le spune că aceasta ar putea fi judecată pentru că încurajează pornografia infantilă. Desigur că

treaba asta a năucit-o complet pe Tara, mama lui Brandi, care habar n-avea despre ce se întâmplase până nu primise acel telefon din partea directorului. La fel ca și Austin, ea s-a întrebat ce-o determinase pe fiica ei să facă un lucru care nu îi stătea deloc în fire.

În ziua următoare, Tara și soțul ei, Ben, au angajat un avocat care i-a explicat judecătorului că așa-zisele prietene ale lui Brandi o păcăliseră să se lase pozată. Avocatul a reușit să îi scutească pe părinții lui Brandi de o amendă foarte piperată și să o salveze pe Brandi de un cazier de infractor.

Cu toate acestea, întreaga experiență a deprimat-o atât de cumplit pe Brandi, încât n-a mai vrut să stea de vorbă cu nimeni, nici chiar cu părinții ei. Nu mai voia să mănânce și petrecea ore în șir plângând la ea în cameră. În plus, prietenul ei devenise ținta glumelor tuturor colegilor din clasă.

După ce Chloe și prietenele ei au trimis tuturor pozele cu Brandi dezbrăcată, Austin s-a despărțit de ea pentru că n-a mai rezistat glumelor porcoase și apropourilor din partea colegilor lui, care îl rugau să „le facă lipeala cu tipa aia bună“.

Depresia lui Brandi s-a înrăutățit până în punctul în care ea a reușit să se izoleze de familie și prieteni. Mergea la școală, dar petrecea aproape tot timpul în biroul directorului, făcându-și acolo temele pentru că fetele din clasa ei ori o evitau, ori îi spuneau răutăți.

Părinții i-au spus că o duc la psiholog pentru a primi ajutor și a trece peste ceea ce s-a întâmplat. Ea i-a rugat cu lacrimi în ochi să contramandeze întâlnirea, pentru că nu voia să vorbească cu nimeni. Le-a spus că nu îi mai pasă de ceea ce se întâmplă cu ea.

Mama și tatăl ei ajunseseră în punctul în care se resemnaseră să o interneze într-un ospiciu din cauza stării ei proaste, așa că au hotărât să nu contramandeze întâlnirea cu psihologul și i-au spus că nu are de ce să se teamă. Că vor merge cu ea și o vor susține.

Cu toate acestea, cu trei zile înainte de întâlnirea cu psihologul, spre surprinderea lor, părinții au observat că Brandi a avut o revenire

spectaculoasă. S-a îmbrăcat frumos pentru școală, a mâncat cu poftă, i-a spus mamei că se simte mult mai bine și că vrea să contramandeze întâlnirea cu psihologul.

I-a oferit surorii ei mai mici o parte din hainele ei preferate, deși niciodată n-o lăsa pe aceasta să împrumute haine de la ea. (Când persoana se apucă să dea în stânga și în dreapta lucrurile ei preferate, nu este un semn bun.) I-a spus surorii ei că, dacă vrei să te sinucizi, cele mai indicate sunt somniferele. Desigur că sora ei le-a spus imediat părinților.

Tara, mama ei, a sunat numaidecât la școală și a vorbit cu doamna Morgan, diriginta, care i-a rugat pe ea și pe soțul ei, Ben, să vină la școală și să discute cu ea. Iată un proces-verbal al acestei întrevederi:

Tara: După cum vă puteți da seama, sunt tare necăjită de ceea ce se întâmplă cu Brandi. Iar comportamentul ei de azi m-a tulburat și mai tare.

Doamna Morgan: Da, am supravegheat-o foarte atent din cauza acelui incident nefericit. Mi s-a părut că azi, când am vorbit cu ea, parcă ar fi fost Brandi de odinioară. Dar îmi dau seama din ce spuneți că ăsta nu este neapărat un semn bun.

Tara: Se mai iau colegele de ea, s-a înrăutățit situația?

Doamna Morgan: Principalele făptașe se țin deoparte. Au fost mustrate sever. Dacă vedem că o necăjește vreun coleg, îl trimitem la director, care, la rândul său, îi cheamă pe părinți și stabilește o pedeapsă împreună cu ei, mergându-se până la suspendare.

Tara: Prietenele ei mai vechi vorbesc cu ea?

Doamna Morgan: Da, fetele cu care era prietenă îi sunt în continuare alături, sunt foarte protectoare. Dacă li se pare ceva în neregulă, îmi spun imediat mie sau directorului.

Tara: Cred că este neapărat nevoie să mergem cu ea la psiholog. Am sunat și am stabilit întâlnirea chiar mâine. Vă rog să mă țineți la curent dacă se mai întâmplă ceva, oricât de mic, dacă se comportă ciudat, ca să pot să iau măsurile necesare.

Doamna Morgan: Mă bucur c-o duceți mai devreme la psiholog. Sigur că vă voi suna dacă văd că apare vreo problemă. Vă mulțumesc că ați venit.

Tara: Noi vă mulțumim. Mă simt mai bine știind că aveți grijă de ea și că mă veți suna dacă se ivește vreo problemă.

Când Tara o duce pe Brandi la psiholog, doamna Alessi, aceasta îi spune că depresia lui Brandi este atât de severă, încât e nevoie de două ședințe pe săptămână. Îi spune Tarei că, deși Brandi este în depresie, ea are speranțe că își va reveni dacă Tara va face ce trebuie și o va aduce la ședințele de terapie.

În aparență, Brandi a părut că își revine, dar în sufletul ei era în continuare deprimată și nutrea gânduri de sinucidere. Tara și soțul ei s-au bazat pe bunul lor simț și au evaluat corect schimbarea bruscă în comportamentul fiicei lor, iar destăinuirile acesteia făcute surorii mai mici au indicat faptul că trebuiau depuse eforturi mai mari pentru redobândirea sănătății mentale. Ei și-au dat seama că are nevoie de ajutor din partea unui specialist și n-au mai ezitat în a-l cere.

CE E DE FĂCUT CÂND CONTENEȘTE HĂRȚUIALA

Ce e de făcut când s-a pus stop unui atac? Este înțelept să nu vă mai gândiți deloc la el și, împreună cu copilul, să îl uitați complet? Pe de altă parte, e mai bine să fiți vigilent și să țineți lucrurile sub supraveghere o perioadă?

Atât copilul, cât și dumneavoastră ați trăit probabil un sentiment de mare ușurare că s-a încheiat un capitol atât de neplăcut și că puteți să vă reluați viața normală. Cu toate acestea, în majoritatea cazurilor, este indicat să țineți legătura cu profesorul, psihologul și directorul școlii și să îi rugați să vă țină o perioadă bună la curent chiar și după ce au contenit atacurile.

Este bine să vă trimiteți copilul la ședințe cu psihologul școlii din când în când, în care să discute cum se mai simte și ce face pentru a fi mai sigur pe sine în urma acestui calvar.

Veți dori să fiți în continuare colacul de salvare al copilului și să îl faceți să se simtă în siguranță, astfel încât să vă poată spune când cineva îl chinuie. Cum veți reuși să vă asigurați că fiul sau fiica dumneavoastră se descurcă cum trebuie? Cum să aflați dacă este pe drumul cel bun și se recuperează după întâlnirea cu un coleg agresiv?

În Capitolul 9 veți citi mai multe despre ceea ce puteți face pentru a-i oferi copilului sprijinul de care are nevoie ca să devină mai puternic în ciuda experienței nefaste pe care a avut-o.

IDEILE PRINCIPALE ALE CAPITOLULUI 8:

● Urmăriți comportamentul copilului dumneavoastră pentru a vă da seama dacă este sau nu tulburat.

● Puneți întrebări pentru a vă ajuta copiii să comunice mai bine cu dumneavoastră.

● Înregistrați orice modificare de personalitate la copiii dumneavoastră.

● Dacă intuiția vă spune că ceva nu este în regulă cu copilul, cereți ajutorul unui specialist dacă veți considera că nu vă puteți descurca de unul singur.

● Atunci când copilul este necăjit, chemați la o întrevedere toate persoanele care îl pot ajuta.

● Fiți vigilent și monitorizați situația și conflictele.

● Păstrați legătura cu profesorul, psihologul și directorul o perioadă după ce se oprește hărțuiala. Rugați-i să vă țină la curent dacă apare vreo problemă.

Capitolul 9

Fiți umărul pe care să se poată sprijini copilul la nevoie

SPUNE-ȚI PĂSUL

Care este sfatul cel mai potrivit pe care i l-ați putea da copilului dumneavoastră când este tiranizat la școală? Primul lucru pe care se cuvine să i-l spuneți este că nu este bine să țină secret încercările de intimidare din partea colegilor. Este important ca fiul sau fiica dumneavoastră să vă spună imediat dacă cineva încearcă să îi facă rău.

Uneori nu este o soluție să se ducă să îi spună profesorului sau psihologului, căci se întâmplă ca aceștia să creadă de multe ori că elevul se poate descurca de unul singur. Este posibil ca aceștia să nu vă spună nici dumneavoastră, crezând că incidentul nu este atât de serios pentru a constitui subiectul unei discuții. În definitiv, copiii se mai ceartă, se mai împacă, de multe ori asemenea mici ciondăneli nu sunt un motiv de alarmare.

Cu toate acestea, ei pot să nu realizeze ce se întâmplă în spatele culiselor, atunci când nu este nimeni atent. Cu alte cuvinte, ei pot să nu aibă știință de amenințările și intimidările care au loc sau de faptul că ceea ce părea la început o simplă joacă de copii a degenerat într-o adevărată tortură. Nu uitați că, atâta vreme cât copilul dumneavoastră are impresia că doar s-a certat cu celălalt coleg, probabil că va fi singur în stare să își rezolve problema. Însă dacă instinctele îi spun că nu mai este vorba de o simplă

ceartă între colegi, ci de o situație care îi produce necazuri, este cazul să se adreseze unei persoane mai în vârstă, mai înțelepte, care, în cele mai multe situații, sunteți chiar dumneavoastră, părintele.

Căutați să imprimați un ton în casă care să îi dea copilului senzația că poate să vină la dumneavoastră cu orice problemă care îl supără. În acest fel el se va simți în largul lui și vă va povesti dacă este cumva necăjit la școală, chiar dacă, poate, conflictul nu este unul foarte grav. Dacă fiul sau fiica dumneavoastră au impresia că dumneavoastră credeți că ar trebui să se descurce pe cont propriu și să nu vă deranjeze cu problemele lor, șansele ca ei să vi se destăinuie vor fi simțitor reduse.

Să urmărim o conversație între Tyler, un băiat de clasa a șasea, și Kurt, tatăl lui. Iată coordonatele scenei: Tyler trebuie să își facă temele la matematică, însă tatăl lui îl găsește întins pe canapeaua din sufragerie, uitându-se în gol.

Kurt: Nu era timpul de lecții? Este aproape zece.

Tyler: Mai am puțin, tată. Făceam o pauză și eu.

Kurt: Pauzele lungi și dese nu sunt cheia marilor succese, să știi.

Tyler: Gata, am să le termin, nu te îngrijora. Mă gândeam și eu la ceva.

Kurt: E cumva vorba de băiatul ăla de la ora de sport care ți-a vorbit urât și te-a amenințat? Când profesorul de sport a sunat-o pe mama ta, ea i-a spus că ai să rezolvi singur conflictul. Așa procedăm noi în familie, nu? Știm să ne rezolvăm problemele.

Tyler: Mda, dar uneori...

Kurt: Uneori, ce? Nu începe cu smiorcăielile, te rog. Ești băiat mare. Știi să te aperi, dacă sare cineva la bătaie. Te-am învățat cum să procedezi, nu?

Tyler: Uneori nu e așa simplu. S-au băgat și alți băieți.

Kurt: oftează și clatină din cap. Ba e simplu ca bună ziua. Spune-le acelor copii că n-ai de gând să îi lași să-și bată joc de tine, iar dacă se mai iau de tine, bate-i.

Tyler: Nu cred c-are să meargă. Nu i-ai văzut pe băieții ăștia, tată.

Kurt: Odată ce își vor da seama că nu se glumește cu tine, or să renunțe. Și eu am fost de vârsta ta și uite că m-am descurcat. Le-am arătat eu cine-i șeful și m-au lăsat în pace. Ai să vezi că o să funcționeze foarte bine.

Tyler: Tată, tu chiar nu înțelegi. Trebuie să găsesc altă soluție pentru că, din păcate, asta nu se va rezolva cu o simplă bătaie.

Kurt: Ai să te răzgândești când ai să vezi că nu o să te lase în pace.

Tyler: Pot să îți povestesc ce s-a întâmplat?

Kurt: pe un ton ridicat. Știu deja și sunt convins că ai să te descurci. Au râs de tine pentru că ai coșuri pe față — ce mare lucru? Ia ascultă ce îți spun eu. Poți să vorbești cu mine sau cu profesorii la nesfârșit, dar tot tu va trebui să pui capăt mișmașului. Vorbitul este pentru fete. Așa că pune mâna și arată-le ce poți.

Tyler: trântește cartea de pământ. Mereu spui așa și niciodată nu funcționează.

Își strânge cărțile și pleacă la el în cameră. Kurt îl strigă, dar băiatul s-a încuiat deja în camera lui.

În următoarele săptămâni, unul dintre băieții care se iau de Tyler ajunge să îi pună piedică în momentul în care băiatul intră în clasă. Ceilalți băieți îi strigă porecle precum Ciupitul și Față de bidon turtit. Îi spun că este atât de urât, că ar trebui să își sape singur o groapă și să se ascundă în ea.

Profesorul încearcă din nou să sune acasă, dar primește același răspuns de la tatăl lui Tyler, și anume că acesta trebuie să se descurce singur cu astfel

de probleme. Dacă se va impune, nu va mai îndrăzni nimeni să se ia de el. Profesorul îi informează pe psiholog și pe director despre gravitatea situației. Directorul îi suspendă pe făptași și programează o întâlnire cu părinții. Între timp, tatăl lui Tyler sună la școală și întreabă de ce nu s-a pus capăt acestui comportament și s-a ajuns la asemenea situație.

Psihologul recomandă o întrevedere între părinții lui Tyler și asistentul social al inspectoratului, care o să le facă cunoscute resursele externe, precum specialiștii care să îi învețe să asculte problemele fiului lor. Ei îi vor încuraja și să-i ofere ajutor lui Tyler pentru a găsi o soluție viabilă în cazul în care se va mai confrunta cu astfel de situații pe viitor. Dându-și în cele din urmă seama că școlarii care se iau de fiul lor nu vor dispărea din peisaj, tatăl lui Tyler acceptă să stea de vorbă cu asistenta socială. Odată ce Kurt acceptă să se implice, Tyler începe să aibă speranțe că va scăpa de colegii care îl necăjesc.

CREAȚI UN CLIMAT POZITIV ÎN CARE SĂ DISCUTAȚI PROBLEME DE ACEST SOI

Este extrem de util atât pentru dumneavoastră, cât și pentru copilul dumneavoastră să discutați pe larg orice situație în care copilul este necăjit de colegi (și pe care credeți că nu o poate rezolva copilul de unul singur). Gândiți-vă la modalități prin care să vă convingeți copilul să vi se destăinuie imediat ce se vede necăjit la școală.

Dumneavoastră știți mai bine decât oricine altcineva ce va impulsiona o discuție prietenească între dumneavoastră și copil. Dacă puteți comunica cum trebuie, veți reuși să creați acel climat care să îl îndemne pe copil să vă facă destăinuiri.

Să ne uităm la atitudinea complet diferită de cea a lui Kurt pe care o adoptă părintele din următoarea povestire. Protagoniștii sunt Adam, un băiețel de

opt ani, și tatăl lui, Marv. Ei discută despre Jon, un băiat de zece ani, care se tot ia de Adam la școală. Jon l-a amenințat pe Adam că îl va bate dacă nu îi dă lui jocurile lui video.

Când Adam refuză să mai iasă în pauză, învățătoarea lui, doamna Marco, îl întreabă ce e cu el. După ce Adam îi povestește ce i-a spus Jon, doamna Marco i se adresează psihologului. Acesta îl informează la rândul său pe directorul adjunct, care face situația cunoscută oamenilor de ordine ai școlii.

Adam are o relație bună cu tatăl și cu mama lui vitregă, Myra. În plus, știe să se bazeze pe intuiție, ceea ce l-a făcut să îi mărturisească învățătoarei cât de speriat se simte în urma confruntării cu Jon. Cu toate acestea, temându-se că Jon o să se răzbune pentru că l-a pârât, el îl roagă pe tatăl lui să le spună directorului adjunct și bodyguardului școlii să nu îl dea de gol în fața lui Jon. Era deja tare înspăimântat, pentru că Jon îl amenințase că o „să-l rupă în bătaie“ dacă îl prinde.

Să urmărim ce se întâmplă apoi:

Adam îl ajută pe tatăl lui să strângă masa de seară.

Marv: Să știi că mâine are loc întâlnirea dintre directorul adjunct și părinții lui Jon.

Adam: Ți-am spus și ție, și Myrei că o să vină să mă bată dacă află că l-am pârât.

Marv: Din ce spui tu reiese că o să vrea să te bată indiferent că îl pârăști sau nu.

Adam: N-aș vrea să o caut cu lumânarea, tată. E cât casa și de două ori mai greu decât mine. N-am cum să îi țin piept.

Marv: O să avem grijă să nu pățești nimic, fiule. Iar băiatul ăsta o să fie pedepsit pentru ce-a făcut. Directorul adjunct mi-a promis că școala n-o să

le spună nici lui și nici părinților lui de unde știu informațiile despre comportamentul lui.

Adam: Nu cred c-o să conteze. O să-și dea seama. Știe că mi-e frică de el.

Marv: Ai încredere în mine. Ai procedat corect. O să fie bine.

Adam: Poate că ai dreptate, tată. Acum că mă gândesc mai bine, lucrurile se pot schimba odată ce se știe ce pune la cale. Și pe prietenul meu, Jacob, l-a necăjit. Se ia încontinuu de el.

A doua zi, directorul școlii împreună cu directorul adjunct și oamenii de ordine se întâlnesc cu Jon și cu părinții lui. Directorul îl suspendă pe Jon pentru două zile. Șeful bodyguarzilor îi spune că dacă îl mai amenință vreodată pe Adam, va fi transferat la o altă școală. Speriat de această promisiune și de mânia părinților lui, Jon îl lasă în pace pe Adam și pe ceilalți băieți de care se lua înainte.

În acest caz, Adam s-a bazat pe ce îi spunea intuiția și le-a spus părinților și profesorilor despre comportamentul greșit al lui Jon. Chiar dacă inițial a ezitat să spună ce se întâmplă, el și-a dat seama că făcuse ce trebuie și că făcuse bine că se încrezuse în instinctele sale.

Deoarece părinții săi creaseră o atmosferă caldă, confortabilă, în care să poată fi discutate orice fel de lucruri, Adam a fost în stare să le spună că este necăjit la școală. Dacă nu le-ar fi povestit părinților și profesorilor, probabil că atitudinea amenințătoare și agresiunile colegilor s-ar fi intensificat și ar fi putut duce la o vătămare psihică și fizică pentru Adam.

AJUTAŢI-VĂ COPILUL SĂ GĂSEASCĂ SOLUŢIA POTRIVITĂ

Cum vă puteți ajuta copilul să vi se destăinuie atunci când îl supără ceva? Am explicat deja cât de important este să îl ascultați cu atenție, să vă faceți timp și să ascultați ce are de spus copilul fără să îl judecați sau să îi țineți lecții. Într-un capitol anterior am subliniat cât de important este să ascultați în primul rând și să vă oferiți opiniile abia în al doilea rând.

Dacă auziți ce vă spune copilul dumneavoastră, aveți șanse să găsiți tot felul de soluții și de sfaturi bune pentru că veți fi înțeles exact ce fel de problemă are și cu ce fel de colegi se confruntă.

Odată ce v-ați asigurat că fiul sau fiica dumneavoastră sunt receptivi la sugestiile pe care vreți să le faceți, puteți să oferiți diverse sfaturi practice care pot fi utile atunci când ai de-a face cu un bătăuș. Puteți să începeți o astfel de conversație cu următoarele cuvinte: „Ce părere ai de asta?“ Sau: „Crezi că dacă ai face x ți-ar fi de folos?“ Sau: „Dar prietenul tău cum s-a descurcat când s-au luat de el băieții ăia?“

Lăsați-l și pe copil să vină cu sugestii despre măsurile pe care le-ar putea lua pentru a pune capăt comportamentului agresiv al colegilor. Cu toate acestea, dacă aveți impresia că nu merge pe drumul cel bun și că, dimpotrivă, are șanse să prelungească agonia, este bine să îi spuneți acest lucru numaidecât.

Ați putea să vă exprimați îndoielile față de propunerea lui începând cu următoarele cuvinte: „La ce alte opțiuni te-ai mai gândit? Am impresia că încercarea ta de a-i ignora n-a avut prea mult efect până acum“. Sau: „Hai să ne gândim împreună și să găsim o soluție ca să punem capăt acestei situații“.

Să presupunem că băiatul dumneavoastră nu este genul de copil care să își deschidă ușor sufletul când îl supără ceva, indiferent de cât de mult v-ați străduit dumneavoastră să îi dați de înțeles că sunteți gata să fiți deschis oricărei destăinuiri, că veți asculta orice lucru pe care îl are de spus fără să îl faceți să se simtă jenat sau amenințat în vreun fel.

Dacă bănuiți că cineva îl chinuie pe copilul dumneavoastră la școală și că el nu vrea să vă povestească acest lucru, puteți să vă rugați de alt membru al

familiei, un frate, o mătușă sau un unchi, poate un bunic cu care are o relație mai strânsă și care poate că îl va convinge să i se destăinuie.

Rugați această persoană să încerce să-l convingă pe copilul dumneavoastră să vă spună direct dumneavoastră ce îl roade, pentru a nu fi nevoie să aflați din gura altcuiva problemele cu care se confruntă. Pe de altă parte, dacă persoana simte că ar proceda rău să nu vă povestească confidențele făcute de copil, că prin aceasta copilul ar avea de suferit psihic și fizic, încurajați persoana respectivă să vă povestească ce a spus copilul. Acest lucru vă va ajuta să știți cum să puneți problema și cum să inițiați o discuție cu copilul despre agresivitatea între colegi.

URMAȚI-VĂ INSTINCTELE CÂND BĂNUIȚI CĂ CINEVA ÎNCEARCĂ SĂ VĂ TERORIZEZE COPILUL

Dacă credeți că cineva vă necăjește copilul la școală, luați imediat legătura cu profesorul sau psihologul școlii. Întrebați-i dacă au observat că ceilalți copii se iau de copilul dumneavoastră. Dacă așa este, rugați-i să vă contacteze, pentru a putea lucra cu copilul spre găsirea unei soluții. Chiar dacă nu sunteți sigur, însă instinctele vă spun că ceva nu e în regulă la școală, este cazul să întrebați mai bine decât să nu spuneți nimic.

De asemenea, dacă observați o schimbare în atitudinea copilului față de școală sau o modificare semnificativă de comportament, rugați profesorul să urmărească cu atenție modul în care interacționează copilul cu colegii lui. Rugați profesorul să păstreze sub tăcere acest lucru, astfel încât să nu accentueze problema și să îi dea copilului impresia că este supravegheat. Dacă profesorul observă vreo problemă, rugați-l să vă spună imediat. Uneori schimbările de comportament sunt subtile la copii, iar profesorul poate să nu observe dacă nu îi spuneți că sunteți îngrijorat că s-ar putea ca fiul sau fiica dumneavoastră să fie necăjiți de o situație de la școală.

Iată un exemplu în care o bunică, tutorele legal al nepotului ei, a rezolvat o problemă de acest soi încrezându-se în propriile instincte și luând legătura cu școala.

Cu un an în urmă, Juana, o fetiță de clasa a patra, s-a mutat dintr-un oraș mare din Florida, în care toată lumea vorbea spaniolă, într-o școală dintr-un orășel din același stat, dar în care nu se găseau decât foarte puțini copii care să vorbească spaniola și în care, de altfel, erau foarte puțini copii de etnii diferite.

Luisa, bunica ei, și-a dat seama că ceva nu era în regulă cu nepoțica ei în ultima săptămână. În primul rând, înainte de a se urca în autobuzul care să o ducă la școală, în fiecare dimineață Juana se plânge că o doare stomacul și spune că vrea să rămână acasă. Nu mai vrea să se joace nici cu Bonita, pisica ei favorită, de care până mai ieri era nedespărțită.

Ceva nu îmi miroase a bine, s-a gândit Luisa. Dar, oricât de mult tact a încercat să aibă când a deschis subiectul, Juana nu a vrut să-i spună ce s-a întâmplat. Luisa credea că nepoata ei poate să vorbească despre orice cu ea, dar iată că lucrurile nu se mai petreceau așa, iar Juana nu reușea să îi spună ce o doare.

Bunica s-a gândit că probabil starea ei emoțională era legată de școală, lucru pe care îl bănuia și pentru faptul că Juana nu mai voia să meargă la școală și umbla necăjită prin casă de câte ori venea de la ore, după-amiaza.

Ea știa că Juana își făcuse câteva prietene, pe care de altfel le și invitase pe la ea de câteva ori. Missy, prietena ei cea mai bună, o ajuta să învețe engleza, un lucru bun, căci școala nu avea un program foarte bine pus la punct pentru elevii care nu știau engleza.

Deși Luisa știa bine engleză și lucra ca soră medicală la Spitalul de Urgență, ea simțea că Juana avea să învețe mult mai bine această limbă dacă o vorbea cu o fată de vârsta ei, mai ales că programul de la muncă nu îi permitea să petreacă prea mult timp liber cu nepoata.

Luisa s-a decis să acționeze, nevrând să mai aștepte nici măcar o zi în plus. Ea știa că Juana e necăjită pentru că era evident că nu se mai bucura de lucrurile care îi făceau înainte plăcere, precum cititul de romane polițiste (mai ales că, datorită prietenei ei, începuse să citească bine în engleză), prepararea unor delicioase prăjituri împreună cu bunica ei sau mersul pe noua bicicletă prin cartier.

A doua zi, Luisa a venit să se întâlnească la școală cu profesorul Juanei, domnul Davis. Cei doi s-au întâlnit după ore, fără știrea Juanei.

Luisa: dând mâna cu domnul Davis. Domnule Davis, vă mulțumesc că ați acceptat să vă găsiți o clipă și pentru mine.

Domnul Davis: Doamnă Rivera, voiam și eu să vă sun, pentru că s-au întâmplat niște lucruri cam neplăcute. În primul rând, am observat schimbări în comportamentul Juanei în ultimele câteva zile. Ea face progrese la engleză, dar nu mai vrea să participe în clasă cum făcea la început.

Luisa: Ați observat cumva vreo ceartă dintre ea și alți colegi?

Domnul Davis: În clasă totul pare în ordine, dar este posibil să aibă loc conflicte de care să nu știu. O să întreb și restul profesorilor.

Luisa: Domnule Davis, vă mulțumesc foarte mult. Vă rog să mă sunați la orice oră. Iată numerele mele de telefon, de acasă și de la spital.

În următoarea luni, Luisa a răspuns la telefonul de la serviciu. Domnul Davis a sunat-o și i-a spus că, după conversația avută, a vorbit cu celălalt profesor al Juanei și cu supraveghetoarea din sala de mese de la cantină. El a adăugat că, de obicei, curtea școlii și cantina sunt locuri optime pentru conflictele dintre elevi.

Iată ce discuție au purtat domnul Davis și Luisa:

Domnul Davis: Supraveghetoarea din sala de mese mi-a spus că doi băieți din clasa a cincea se tot leagă de mai bine de o săptămână de Juana. Fac glume pe seama hainelor ei și o numesc emigrantă ilegală.

Luisa: M-am gândit eu că o fi ceva de genul acesta. Pentru că Juana a început să dea semne de supărare și să nu mai vrea să meargă la școală cam acum o săptămână. Și ce-a făcut supraveghetoarea, a raportat situația directorului?

Domnul Davis: Din păcate, vă mărturisesc că nu încă. A încercat să rezolve singură situația pentru că reiese că sunt mulți copii care se ciondănesc la cantină.

Luisa: Să știți că sunt mâhnită să aud așa ceva. Trebuia imediat acționat. Acestea sunt jigniri extrem de grave. Și dacă supraveghetoarea nu a fost în stare să stopeze acest comportament, ar fi trebuit să raporteze situația.

Domnul Davis: Sunt de acord cu dumneavoastră. Bine că ați venit să mă vedeți, altfel nu i-am fi dat de capăt. Mâine, la prima oră, mă voi duce eu personal la director și voi raporta incidentul.

Luisa: Iar eu o să stau de vorbă cu Juana să văd dacă mai aflu alte amănunte. Vă sun mâine, înainte să vă duceți la director.

În seara aceea, imediat după școală, Luisa îi spune Juanei că a aflat că niște băieți de la școală îi fac zile fripte. Juana îi mărturisește bunicii că n-a vrut s-o mai necăjească cu problemele ei și că în plus îi e frică de băieții ăia și a preferat să nu spună nimic. Luisa o sfătuiește s-o țină la curent dacă se mai ia cineva de ea. Când Luisa o întreabă ce altceva au mai făcut băieții aceia, Juana începe să plângă.

— M-au prins în pauză și au început să îmi strige Juana din Tijuana și să râdă de mine. Unul dintre ei m-a și scuipat. Mi-au spus că sunt străină și că

mă îmbrac de parcă n-aș fi de pe aici și că ar trebui să mă întorc de unde am venit.

Luisa o îmbrățișează pe nepoată.

— Știi bine că nu este adevărat. Sunt doar niște copii răi, care vorbesc urât. Așa că nu mai asculta nimic din ce spun ei. Iar scuipatul este unul dintre cele mai urâte gesturi pe care le poate face un om.

— Sper că n-or să mă bată acum că ai vorbit cu domnul Davis, spune Juana.

Luisa o ia de mână și o privește în ochi.

— Nu cred că e cazul să îți mai faci griji din cauza băieților ăia, scumpo. Or să fie chemați la director, iar domnul Davis o să îmi spună mie dacă mai îndrăznesc să se ia de tine.

— Data viitoare am să îți spun, bunico, dacă se mai întâmplă ceva de acest fel. Mă simt mult mai ușurată acum, spune Juana.

— Ți-a luat vreo fată partea când s-au purtat urât copiii ăia cu tine?

— Prietena mea Missy și cu prietenele ei au țipat la ei și le-au spus să plece de acolo. Și i-au spus și supraveghetoarei că băieții ăia se poartă urât cu mine.

Luisa zâmbește.

— Vezi ce bine e să ai prieteni? Să stai mereu în preajma lor și să aveți grijă unii de alții.

— Bine, abuela. Așa am să fac. Și îți mulțumesc că ai avut grijă de mine. Cred că am să mă duc să fac o plimbare cu bicicleta!

În dimineața următoare, Luisa îl sună pe domnul Davis și îi povestește ce i-a spus nepoata ei că au făcut băieții aceia. După ce domnul Davis îi relatează directorului ce s-a întâmplat, el îi suspendă pe băieți și le cheamă părinții la școală.

Ulterior, el îi spune Luisei că incidentul nu se va mai repeta. Menționează și că va sancționa supraveghetoarea de la cantină pentru că nu a raportat situația imediat. Dacă ar fi procedat conform regulamentului, nu s-ar mai fi ivit această problemă.

Luisa și-a ajutat nepoata pentru că a fost atentă la semnele care îi indicau că este ceva în neregulă. De vreme ce nepoata ei nu se comporta ca de obicei și nu a vrut să i se destăinuie, ea a luat legătura cu profesorul ei. Până la urmă a vorbit și cu Juana, care i-a povestit cum o necăjeau copiii la școală. Luisa a învățat-o să stea pe lângă prietenele ei, să apeleze cu încredere la ajutorul lor și să fie dispusă să dea la rândul ei o mână de ajutor dacă se va lua cineva de ele vreodată.

CITIȚI MATERIALELE CELE MAI RECENTE DESPRE CONFLICTELE DINTRE ELEVI

Sunteți la curent cu literatura de specialitate din acest domeniu? Cititul cărților legate de acest subiect, accesarea internetului, urmărirea unor programe TV care au drept scop elucidarea acestor probleme vă vor ajuta să vă țineți la curent și să procedați în așa fel încât să puteți stopa conflictele dintre copilul dumneavoastră și eventualii colegi agresivi. Cum să optați însă pentru materialele cele mai bune și cum să știți dacă ele sunt de încredere?

Găsiți materiale de bună calitate în bibliografia de la sfârșitul acestei cărți. Cu toate acestea, în fiecare zi apar noi materiale, ceea ce îngreunează o alegere competentă.

Este bine, mai întâi, să vă uitați atent la cărțile respective. Să vă interesați de credibilitatea autorului și să vedeți ce experiență are el în domeniul respectiv. A lucrat autorul cu copiii în astfel de situații conflictuale, a fost poate psihoterapeut, profesor sau psiholog școlar, ori este doar cercetător?

Când vă uitați pe carte, urmăriți ce ton și ce vocabular folosește. Este cartea scrisă pentru publicul larg sau este destinată în primul rând cercetătorilor și specialiștilor din domeniu? Există multe cărți de acest soi care conțin și exemple practice valoroase. Depinde de dumneavoastră să vă decideți dacă acesta este genul de resursă care vă poate ajuta să rețineți informația pe care o căutați.

Poate preferați o carte mai puțin academică, dar care are un stil accesibil și un vocabular uzual. Poate preferați o carte în care sunt oferite sfaturi practice pe care le puteți folosi în interacțiunea dumneavoastră cu copilul.

Internetul este, la rândul său, o mină de aur care conține extrem de multe informații despre problema agresiunii dintre elevi. Cu toate acestea, este bine să filtrați informațiile pe care le găsiți acolo. Unele site-uri sunt făcute cu sprijinul Ministerului Învățământului. Prin urmare, este bine să vedeți care dintre acestea se dovedește mai util pentru problemele pe care le are copilul dumneavoastră.

Multe alte organizații și persoane particulare sprijină astfel de site-uri. De unde știți că vă puteți încrede în informația pusă acolo? Verificați dacă informațiile de pe acele site-uri sunt în concordanță cu informațiile oferite de minister și de profesioniștii și cercetătorii calificați. Vedeți și dacă informația este corectată și adusă la zi sau rămâne neschimbată după o anumită perioadă.

E bine să fiți atenți și să urmăriți și dacă pe site-urile respective apar multe reclame, căci aceasta înseamnă că principalul lor scop este acela de a face bani. Întrebați-vă care este principala motivație a site-ului: să vă informeze sau să obțină bani pentru persoana care l-a creat?

În orice tip de mijloace media pe care le consultați, luați în considerare dacă informațiile pe care le-ați citit sunt punctul de vedere al unei singure persoane sau sunt bazate pe cercetare. Majoritatea informațiilor de pe site-urile care se bazează pe cercetare oferă soluții care au fost aplicate și verificate. Deși experții pot să nu cadă de acord în toate cazurile, veți observa că de obicei există o opinie generală care conține principalele

puncte pe care trebuie să le reținești în legătură cu preîntâmpinarea încercărilor de intimidare la școală.

Este oare cazul să credeți tot ce se spune la televizor pe marginea acestui subiect? Gândiți-vă că orice canal de televiziune este părtinitor și că orice reporter, la rândul său, are limite în ceea ce privește prezentarea întregului adevăr.

Dacă reporterul cu pricina este un om integru, el vă va prezenta toate faptele și vă va lăsa pe dumneavoastră să decideți care este cea mai bună variantă în loc să încerce să își impună propriul punct de vedere.

Care este opinia unui expert adus să vorbească la o emisiune de televiziune? Dacă simțiți că nu puteți vibra la spusele acelei persoane și bunul dumneavoastră simț vă spune că nu veți putea niciodată să vă luați după el și să procedați cum spune, atunci este mai bine să vă încredeți în propria judecată.

Iată principalele puncte pe care este bine să le rețineți atunci când doriți să determinați dacă vă puteți baza pe un anumit material: gândiți-vă dacă sfaturile date sunt compatibile cu copilul dumneavoastră; bazați-vă pe bunul dumneavoastră simț când alegeți o carte, un site, un program de televiziune. Dumneavoastră sunteți cel care trăiește zi de zi în preajma copilului, deci sunteți cel mai îndreptățit să decideți cum să îl ajutați.

În timp ce vă străduiți să faceți tot ce puteți pentru a vă ajuta copilul să contracareze agresiunea colegilor, este bine să încercați să îi creșteți încrederea în sine astfel încât să ajungă să se simtă încrezător și puternic când dă cu ochii de un bătăuș și să poată să reziste unui atac.

Cum vă puteți ajuta copilul să își dezvolte talentele și abilitățile care ulterior îi vor spori încrederea în sine?

Care sunt cele trei cuvinte simple, dar pline de tâlc, care îl pot călăuzi pe copil către o viață mai bună indiferent de greutățile întâlnite pe drum? În ce mod puteți să îl ajutați să își dezvolte rezistența și autoritatea, calități indispensabile pentru forța spiritului copilului dumneavoastră?

Toate aceste întrebări, precum multe altele, își vor găsi răspunsul în Capitolul 10.

IDEILE PRINCIPALE ALE CAPITOLULUI 9:

● Amintiți-i copilului să nu țină în el nicio problemă gravă legată de școală.

● Încercați să creați în căminul dumneavoastră o atmosferă care să îi încurajeze pe copii să vă spună orice problemă pe care o au în viața lor.

● Oferiți-le copiilor dumneavoastră sfaturi bune când vedeți că aceștia sunt receptivi la povețele dumneavoastră.

● Îndemnați-i să vă spună ce părere au și ce soluții cred că ar merge pentru stoparea situației.

● Rugați un alt membru al familiei să îi încurajeze pe copii să vi se destăinuie dacă bănuiți că sunt necăjiți la școală și nu vor să vă spună despre acest lucru.

● Contactați profesorul sau psihologul pentru a vedea dacă nu cumva au observat că este necăjit copilul dumneavoastră de vreun coleg.

● Cititul de cărți, accesarea internetului și urmărirea unor programe de televiziune legate de această problemă, cu experți în domeniu, vă vor fi de folos pentru a fi la curent cu cele mai recente descoperiri.

● Cumpăniți sursele de informații pe care le consultați; gândiți-vă dacă s-ar simți confortabil copilul cu sfatul oferit acolo; bazați-vă pe propriul bun simț când alegeți o carte, un site sau un program de televiziune. Acesta este cel mai bun mod de a verifica credibilitatea informațiilor oferite acolo.

Capitolul 10

Ajutați-vă copilul să fie un învingător

CE CALITĂȚI NE TREBUIE PENTRU A FI ÎNVINGĂTORI?

Unii oameni își închipuie că un copil cu calități de învingător este un copil care este primul la învățătură, la sport sau care este cel mai popular în clasa lui. Alții își închipuie că este acel copil care se străduiește să fie tot timpul cel mai bun și să își pună în valoare calitățile și interesele sale.

Unii consideră că învingător este acela care continuă să tindă spre un țel și nu renunță niciodată, indiferent de obstacole. Un copil care dă dovadă de empatie și grijă față de alții și încearcă să îi ajute ori de câte ori au nevoie de ajutor poate și el, la rândul lui, să întruchipeze adevăratul învingător.

Ce trăsături de caracter pot contribui la titlul de învingător, mai ales când respectivul copil se luptă cu niște colegi care se iau de el la școală? Unii ar spune că acestea sunt rezistența, capacitatea de a reveni și a o lua de la capăt indiferent de provocare. Alții ar adăuga un spirit asertiv ca trăsătură indispensabilă prin intermediul căruia un copil își poate dovedi tăria de caracter într-un mod neagresiv într-o situație în care este necăjit de un coleg.

Deși a fi învingător poate însemna o mulțime de lucruri pentru noi, există un punct asupra căruia putem fi cu toții de acord, și anume acela că este esențial să ne ajutăm copiii să capete acel nivel de încredere și de putere

care să îi fie de folos ulterior să depășească orice problemă cu care se vor confrunta în viață, mai ales la capitolul intimidare.

ÎNCURAJAȚI PASIUNILE COPILULUI DUMNEAVOASTRĂ

Un mod important prin care vă puteți ajuta copilul să capete mai multă încredere în el este să descoperiți ce pasiuni și interese are și să-l încurajați să și le dezvolte într-un mod care îi va aduce satisfacție și un sentiment de mândrie față de lucrurile pe care încearcă să le realizeze.

Ce altceva mai puteți face pentru a vă ajuta copilul să aibă încredere în calitățile lui în afară de a-i oferi posibilitatea de a lua lecții particulare sau de a vă duce la recitalurile, meciurile sau concertele lui? Un lucru pe care-l puteți cu certitudine face este să îl lăudați ori de câte ori descoperă un lucru nou și incitant sau când atinge un țel pe care se străduia de mult să și-l îndeplinească.

În loc să spuneți: „Bravo pentru modul în care ai jucat în meciul ăla!“ puteți spune următoarea propoziție: „Faptul că știi să joci atât de bine în defensivă a condus echipa voastră spre victorie“. Cu cât mai la obiect ești când îl lauzi, cu atât își va aminti mai bine copilul lauda ta și cu atât mai motivat se va simți să repete acel succes.

Iată un alt exemplu: fiica dumneavoastră vă arată un desen cu plaja unde ați fost în ultimul concediu. Puteți privi desenul în timp ce ieșiți pe ușă și spune: „Frumos“. Pe de altă parte, puteți face un comentariu mai personal și spune: „Nuanțele acelea vii de albastru și de verde îmi dau senzația că aș fi din nou pe plajă. Și apusul acela pictat cu nuanțe de portocaliu dă o strălucire deosebită desenului tău“.

Atunci când apreciați punctual un lucru pe care îl face bine copilul dumneavoastră, îl încurajați pe acesta să exceleze în domeniul respectiv și să se simtă împlinit. Iar acest lucru îi poate da tăria necesară pentru a face

față oricărei probleme cu care s-ar putea confrunta. Încercați să arătați că sunteți interesați de activitățile copilului dumneavoastră și să petreceți timp discutându-le. Puneți-i întrebări despre ce face el. Ascultați cu atenție ce vă spune despre pasiunile și hobby-urile lui.

Este bine să vă oferiți și să îl ajutați să își ducă la bun sfârșit proiectele, căci acest lucru va îmbogăți experiența copilului dacă veți reuși să contribuiți fără a prelua dumneavoastră controlul și a-i da senzația că nu se poate descurca de unul singur (căci acest lucru se întâmplă, din păcate, în unele cazuri când părinții încearcă să-și ajute copiii să își facă temele și proiectele de la școală). Acest lucru îl va ajuta pe copil să se simtă independent și să capete încredere în capacitatea lui de a lua decizii corecte, iar această încredere în sine îi va fi de mare folos dacă se va lua vreun coleg de el.

Athena, o fetiță de clasa a trei care s-a mutat împreună cu familia din Grecia, este mereu necăjită de niște fete din clasa ei pentru că se îmbracă diferit de ele și vorbește engleză cu accent.

După ce se întâlnește cu psihologul ei, Stefan, tatăl Athenei, decide că fata lui n-are decât de câștigat dacă se alătură cercului de Cercetași și se luptă pentru premii. În acest fel, fiica lui va dobândi respect de sine și își va face mulți prieteni.

Între timp, într-un efort de a schimba comportamentul acelor fete care se iau de Athena, psihologul continuă să se întâlnească cu ele. Directorul are o întrevedere cu părinții lor în momentul în care li se termină perioada în care au fost suspendate, iar părinții promit că se vor strădui să își convingă copiii să nu se mai comporte urât, amenințându-i cu pedepse drastice în eventualitatea în care mai continuă astfel.

Iată ce conversație are loc între Athena și tatăl ei în timp ce el o ia acasă de la cercul de Cercetași.

Stefan: Văd că ai deja două proiecte în derulare.

Athena: Da, tăticule. Trebuie să scriu o compunere despre o femeie puternică pe care o cunosc și să o prezint clasei, iar celălalt este să fac niște investigații legate despre un nou hobby interesant.

Stefan: Și ce femeie puternică ți-ai ales?

Athena: Pe mama, bineînțeles. N-a muncit ea să se întrețină în timpul facultății și apoi a devenit profesoară pentru asistentele medicale? Eu zic că este o dovadă de mare caracter, nu?

Stefan: Bine te-ai gândit! Putem căuta niște poze de când era mama ta la liceu și la facultate pentru colajul pe care-l faci.

Athena: Mulțumesc, tăticule. Și poate îmi arăți cum să cânt la chitară pentru că acesta este noul hobby despre care vreau să mă interesez. Vreau să fiu în stare să cânt un cântec pentru colegele mele la sfârșitul anului școlar.

Stefan: Ce idee bună. Sigur că te învăț ce știu și putem să îți luăm o chitară de la un magazin care vinde instrumente la mâna a doua. Dacă vrei, te trimit să iei și lecții.

Athena: Mi-ar plăcea. Mulțumesc. Mă bucur așa de mult că m-am înscris la Cercetași. Mi-am făcut o prietenă nouă săptămâna asta. O cheamă Hope și ne înțelegem de minune. Mă învață să pictez.

Stefan: Mă bucur! Dacă vrei, poți s-o inviți pe la tine. Nu vreau să te supăr, dar aș dori să îmi spui ce se mai întâmplă cu fetele alea rele de la tine de la școală.

Athena: Văd că m-au lăsat în pace. Am auzit că au fost pedepsite acasă. Una chiar a venit și mi-a cerut scuze. Dar asta nu înseamnă că vreau să mă împrietenesc cu ea. Nu cred că pot să am încredere în ele. Oricum, acum am alți prieteni, de la Cercetași.

Stefan: Mă bucur mult, Athena. Ai să vezi c-o să-ți faci o mulțime de prieteni.

APELAȚI ȘI LA ALȚI MEMBRI AI FAMILIEI

Un alt lucru pe care-l puteți face pentru a vă ajuta copilul să capete încredere în forțele sale este să apelați la alți membri ai familiei (frați, bunici) să îl încurajeze pe copil în urmărirea pasiunilor, hobby-urilor sau îndeplinirea proiectelor de la școală și să îi dea chiar o mână de ajutor.

Această strategie a dat roade în cazul lui Dylan, un băiețel de clasa a opta, fiul și nepotul unei familii bine-cunoscute de antreprenori de pompe funebre din orășelul în care merge la gimnaziu.

De când a intrat la gimnaziu, niște colegi mai mari din școală se tot leagă de el din cauza ocupației părinților lui. Este invitat din ce în ce mai rar la petreceri și unii elevi se prefac că nu îl cunosc la ore sau când iese în pauză.

Părinții lui Dylan și bunicul lui au luat legătura cu profesorul și cu psihologul școlii pentru a putea lupta împotriva tensiunii prin care trece Dylan din cauza jignirilor constante de la școală. Colton, bunicul lui, a avut ideea de a veni să le vorbească colegilor lui Dylan despre ocupația lui într-una din zilele în care sunt invitați părinții la școală.

Dylan a fost de acord că n-are ce să strice să le vorbească bunicul colegilor lui, pentru că majoritatea copiilor habar nu au despre multele responsabilități pe care le are un antreprenor de pompe funebre. El se gândea că, dacă vor afla ce presupune această ocupație, se vor opri din a spune răutăți. Bunicul i-a explicat că este posibil ca elevii din clasa lui să reacționeze astfel și pentru că nu se simt în largul lor când vine vorba de moarte. Poate că atitudinea lor ireverențioasă are mai mult de-a face cu acest aspect decât cu faptul că locuiește într-o casă în care se acordă ultimele îngrijiri în vederea înmormântării. Dacă tratează această situație ca pe o glumă, elevii nu se simt așa de amenințați.

Psihologul i-a spus că nu se știe de ce se poartă colegii lui astfel, dar conducerea școlii a luat măsuri și a stat deja de vorbă cu acei elevi și părinții lor. El a fost de acord și cu ideea lui Colton, spunând că e bine să povestească elevilor ce ocupație are și să le arate că nu este nimic rușinos sau periculos în ceea ce face. Astfel, elevii vor reuși să îl vadă pe Dylan ca pe unul dintre ei, și nu ca pe un paria.

Colton a venit în fața clasei îmbrăcat în haine sport, nu în costum negru și în cravată, cum își imaginau elevii c-o să vină. Mai mult, contrar așteptărilor, a apărut cu o mașină decapotabilă roșie, pe care a parcat-o în curtea școlii, nu cu dricul pe care credeau elevii că îl va conduce. El le-a explicat cu ce se ocupă și el și tatăl lui Dylan fără să intre în amănunte prea tehnice. Elevii au pus atâtea întrebări, încât directorul, mulțumit de reacția lor, a trebuit să prelungească întâlnirea pentru a-l lăsa pe bunic să răspundă la toate.

Datorită legăturii pe care a reușit Colton s-o stabilească cu elevii și modului glumeț în care a reușit să abordeze un subiect care părea atât de sumbru, elevii au dobândit o oarecare înțelegere față de Dylan și de afacerea familiei lui.

Poate că unul dintre motivele pentru care elevii au reușit să vibreze mai mult la spusele lui a fost acela că aveau de-a face cu o persoană mai în vârstă, care le-a adus aminte de propriii lor bunici, deși Colton avea o îndeletnicire mai puțin plăcută.

După prezentarea lui Colton, câțiva dintre elevii care se luaseră de Dylan au început să se poarte politicos. Iar una dintre fetele pe care le invitase la balul școlii și care îl refuzase pentru că i se păruse că o să fie taxată de prietenele ei dacă va spune „da“ a acceptat să meargă cu el la dans.

Uneori apelarea la unul dintre membrii familiei pe lângă ajutorul pe care îl solicitați de la personalul școlii poate contribui la eliminarea unei probleme de acest tip. Desigur, dacă problema este mult prea gravă și de lungă durată, va fi nevoie să apelați și la alte persoane, inclusiv la specialiști precum psihoterapeuții, pentru a o rezolva cum trebuie.

RECUNOAȘTEȚI CALITĂȚILE COPILULUI DUMNEAVOASTRĂ

Pe lângă încurajarea intereselor și pasiunilor copilului și apelarea la membrii familiei, puteți să sporiți încrederea în sine a copilului dacă apreciați lucrurile pe care le face, cum ar fi îngrijirea animalului său sau ajutorul pe care vi-l dă la treburile casei.

Există o grămadă de lucruri pe care le puteți menționa, chiar și cele mai neînsemnate lucruri. De pildă, dacă vedeți că fiul sau fiica dumneavoastră petrece un moment plăcut cu un prieten, puteți să îi spuneți că apreciați ce bine se distrează, în ciuda problemelor pe care le are: „Mi se pare că te distrezi bine cu Drew când aruncați mingea la coș. Vezi ce mare lucru e să ai un prieten pe care să te poți baza? Probabil că și el are aceeași părere“.

Poate că v-ați surprins copilul dând o mână de ajutor unui frățior sau surioare mai mici. Puteți să îi spuneți: „Ce de idei grozave ai pentru problema lui Mikey. Ai mare talent să găsești un răspuns când e cineva la nevoie. Sunt sigur c-ai să găsești o soluție și pentru problemele de la școală pe care ți le fac copiii ăia. Și, nu uita: dacă ai nevoie de mine, sunt alături de tine așa cum ești și tu alături de Mikey“.

Dacă vi se pare că fiul sau fiica dumneavoastră dau semne de deprimare din cauza colegilor care îi necăjesc și aveți impresia cumva că s-a izolat de ceilalți membri ai familiei, încercați să găsiți un lucru bun pe care îl face acasă sau la școală și să îl încurajați, să îi ridicați moralul. De pildă puteți spune: „Bunica a zis că i-au plăcut grozav prăjiturile pe care le-ai făcut de ziua ei. Poate vrei să mai faci un rând în vacanță?“ sau: „Când am fost la ședința cu părinții la școală la tine, dirigintele tău mi-a spus că ar trebui să dai probe pentru echipa de baschet a școlii. A spus că ești unul dintre cei mai buni la sport“. Câteva cuvinte de îmbărbătare pot conta foarte mult pentru încrederea în sine a copilului în momente de restriște.

TREI CUVINTE CU TÂLC

În urma experienței îndelungate de predare pe care o am, am ajuns la concluzia că există trei cuvinte foarte importante pe care nu preget să le afișez pe panoul clasei. La începutul fiecărui an școlar, le spun claselor mele că, pe lângă faptul că vom învăța să interpretăm literatura ca un profesor, să intonăm ca un actor și să scriem ca Ernest Hemingway, vom vorbi și despre acele calități necesare excelenței în viață, găsirii unui sentiment de mândrie și de satisfacție în ceea ce facem, care ne va ajuta tot restul vieții.

Dacă îi rog pe elevi să spună cu voce tare cele trei cuvinte importante, ei mi le recită în cor. Și când îi întreb dacă trăiesc aceste trei cuvinte în fiecare zi din viața lor, ei îmi răspund cu toții răspicat: „Da!“

Chiar și după ce părăsesc școala și își încep drumul în noile lor cariere, elevii mei își aduc aminte aceste cuvinte. Ele sunt autodisciplina, perseverența și productivitatea. Acestea sunt cele trei cuvinte care îi ajută pe elevi să aibă încredere că pot realiza orice în viață — chiar și în cazurile când cineva încearcă să îi intimideze.

Când am întrebat o fostă elevă care devenise învățătoare ce își amintea mai bine despre orele mele de limba engleză, ea mi-a spus: „N-am uitat niciodată cele trei cuvinte. De câte ori mă simt depășită în clasă, mă gândesc la ele și reușesc să îmi recapăt forțele și să îmi aduc aminte de ce am ales să fiu învățătoare și cât de important este să îți faci bine munca“.

Rich, un elev cam năzdrăvan, care a surprins pe toată lumea când s-a făcut polițist, mi-a spus: „Dacă nu îmi repet zilnic cele trei cuvinte, simt că îmi lipsește ceva, de parcă am uitat să fac un lucru esențial pe ziua aceea. Uneori trăiesc în mare tensiune și pot ușor să mă descurajez, dar acele vorbe îmi reamintesc de ce mi-am ales să fiu polițist“.

Forța din spatele acestor cuvinte le poate oferi copiilor o direcție și o posibilitate de a-și readuna puterile când se confruntă cu niște colegi care încearcă să îi intimideze sau când au o problemă mai grea. Iată de ce: autodisciplina este elementul de bază pentru dobândirea oricărui lucru pe care ne-am propus să îl realizăm în viață, fie că este vorba de un rezultat la școală, un nou pas în carieră sau învățarea unei noi îndeletniciri precum a scrie, a picta, a face un sport, a cânta la un instrument.

Odată ce copilul este în stare să dobândească autodisciplină și să își stabilească un scop, să lucreze pentru el și să îl îndeplinească, el va avea puterea să meargă înainte și să facă tot ce și-a propus.

Perseverența presupune recunoașterea legământului făcut și neprecupețirea niciunui efort pentru realizarea acelui țel, înseamnă să continui să alergi spre linia de final până când treci de limită. Uneori simți că nu mai poți continua și că nu te mai țin puterile, însă dacă perseverezi, îți vei depăși limitele și vei reuși să îți atingi obiectivul.

Nu este deloc treabă ușoară, mai ales pentru un copil care încearcă să se smulgă dintr-o situație-limită cum este cea în care un coleg încearcă să îl terorizeze. Dar o dată ce copilul își face legământul perseverenței, al conlucrării cu părinții, cu școala și cu ceilalți oameni din jur care îl susțin până în pânzele albe, prima bătălie este deja câștigată. Victoria este acum la doi pași, nu doar un vis iluzoriu care nu se va îndeplini nicicând.

AJUTAȚI-VĂ COPILUL SĂ CAPETE ÎNCREDERE ÎN SINE PRIN PRODUCTIVITATE

Ce implică acest cuvânt, productivitate, pentru un copil care este agasat și chinuit de colegii lui? El implică faptul că acel copil are nevoie să facă tot ce poate în fiecare zi pentru a realiza ceva important pentru el, fie că este vorba despre întreținerea unei prietenii, realizarea pe plan intelectual,

aprofundarea unei pasiuni sau a unui hobby. Indiferent de modul în care se simte copilul în urma necazurilor de la școală, el trebuie să realizeze zilnic ceva constructiv pentru a avea senzația că progresează către atingerea unui țel. Explicați-i copilului că progresul vine mai ales din depunerea unui efort de a-ți îndeplini țelul. Copilul trebuie să ia inițiativa pentru a produce ceva, pentru a transforma visul în realitate.

Pe lângă faptul că îi oferă copilului sentimentul că a realizat ceva, productivitatea zilnică contribuie la amortizarea oricăror lovituri care ar putea proveni din interacțiunea cu un coleg agresiv la școală. Ea îi oferă copilului sentimentul că este puternic și conștiința că are în față un proiect pentru care se străduiește și pe care abia așteaptă să îl vadă realizat.

Este bine, prin urmare, să vă îndemnați copilul să își facă un program pentru realizarea țelului său. Să își scrie la începutul planului obiectivul principal (intelectual, social, hobby) și să schițeze principalele activități din timpul zilei menite să îl apropie de țelul său. Copilul va putea astfel lua pulsul propriilor activități și își va putea înregistra progresele, ceea ce îl va motiva să depună și mai mult efort pentru realizarea planului său.

Când copilul își îndeplinește țelul, el poate scrie o frază–două în care să spună cum l-a ajutat munca susținută, zilnică, să își realizeze visul. El poate păstra această consemnare pentru a-și aminti că a fi productiv și a face ceva constructiv zilnic pentru a-ți îndeplini țelul vor duce până la urmă la atingerea obiectivului trasat. După ce își îndeplinește obiectivul, el poate începe un proiect nou.

Atunci când te implici într-un proiect, când ești atât de absorbit de munca ta, încât nu îți mai dai seama de ce se petrece în jur, ai ocazia să simți pe pielea ta beneficiile productivității. Este un paradox, dar atunci când copilul se pierde într-o activitate și este complet absorbit de ea, el are, de fapt, șanse să se regăsească pe sine și să se cunoască mai bine.

Iată un exemplu în care implicarea într-o activitate a schimbat situația lui Summer, o elevă de clasa a șaptea de la un orfelinat. Părinții lui Summer nu au putut să o întrețină, din cauza unor probleme de sănătate și financiare, iar fata este acum în grija statului, la un orfelinat. Asistentul ei social,

Carlos (care preferă să își folosească numele de botez pentru că nu e cu mult mai în vârstă decât adolescenții de la orfelinat), a avut motive de îngrijorare când a fost chemat de psihologul școlii pentru a discuta un incident neplăcut în care participase Summer.

Se pare că mai multe fete de la o altă școală au bătut-o în stația de autobuz. Puseseră ochii pe scurta de piele pe care i-o trimisese bunica de ziua ei, iar Summer se împotrivise și nu voise să le-o dea. Din fericire, poliția își făcuse datoria și apăruse imediat la locul faptei.

Fetele au fost acuzate de încercare de furt și vătămare corporală, fiind chemate în instanță. Înainte de acest incident, aceleași fete se mai luaseră de Summer, spunându-i orfană și replici precum La cum arăți, normal că te-au părăsit părinții, sau: De ce te-oi mai fi născut?

Din pricina acestor abuzuri de ordin fizic și psihic, Summer suferea de coșmaruri și nu mai voia să ia autobuzul. Carlos a dus-o la doctor, care i-a prescris un somnifer ușor pe o perioadă limitată. El a început s-o ducă la școală în fiecare dimineață. În același timp, Summer a început să se ducă și la un psiholog, însoțită de Carlos.

În cadrul uneia dintre ședințele de psihoterapie, Carlos a sugerat un lucru care fusese de ajutor pentru un elev care avusese parte de un incident asemănător. El i-a sugerat lui Summer să încerce să își traseze un obiectiv dintr-un domeniu preferat pentru a-și redobândi încrederea în sine și a nu se mai gândi la lucrurile urâte care o țineau într-o stare de perpetuă anxietate de când începuse hărțuiala.

Carlos i-a amintit lui Summer cum îl ajutase să pornească ziarul Orfelinatului St. Vincent și cât de mult îi plăcuse ei să îl ajute în timp ce colegele ei preferau să se uite la televizor sau să se joace volei în curte. El s-a întrebat dacă nu cumva o muncă de reporter la ziarul școlii n-ar ajuta-o pe Summer să mai scape de grijile care nu-i dădeau pace.

Profesoara de engleză, care se gândise și ea la același lucru, îi menționase deja psihologului faptul că exista un loc de reporter în redacție și se gândise

că talentul de scriitor al lui Summer o făcea pe aceasta o candidată excelentă pentru acel post.

Când Carlos a întrebat-o pe Summer dacă o interesează să încerce să obțină postul de redactor la ziarul școlii, pentru prima dată de la nefericitul incident Summer a dat semne că o interesează și altceva decât să citească romane la ea în cameră.

A doua zi, Summer s-a dus și a făcut cerere pentru post. În fișa postului, publicată în monitorul școlii de către profesoara de engleză, se specifica faptul că se caută un reporter căruia să nu îi fie teamă să spună liber ce gândește. Summer și-a asigurat profesoara/sponsorul că era pregătită să procedeze întocmai.

Din fericire, ea a fost aleasă dintre cei trei elevi care au solicitat postul. Prima ei sarcină a fost să scrie un articol despre necesitatea sporirii numărului de ore de engleză pentru studenții străini ai școlii, care nu beneficiau de îndeajuns de multe ore și trebuiau să se descurce de unii singuri pentru a învăța limba.

Când Carlos a întrebat-o pe Summer cum merge, ea i-a arătat ciorna articolului pe care îl scria, iar Carlos a rămas uimit și plăcut impresionat de profunzimea și talentul ei de scriitoare. El a observat și că fata începuse să interacționeze mai mult cu celelalte fete din orfelinat și că nu se mai izola atât de mult la ea în cameră.

Ca rezultat al articolului lui Summer și al discuțiilor pe care le-a stârnit în comunitate, consiliul școlii a adoptat o măsură prin care s-a decis să se sporească numărul de ore pentru acei elevi care trebuiau să se lupte cu învățarea limbii engleze.

Când Summer a văzut ce impact a avut articolul ei asupra colegilor și a comunității, ea a început să se gândească să scrie un articol despre problemele pe care le au elevii care sunt intimidați de colegii lor la școală. Ea dorea sincer să îi ajute și pe alții să evite suferința prin care trecuse ea când fusese hărțuită.

În cele din urmă, Summer a scris un articol care a expus incidentul personal, precum și experiențele altor colegi cu această problemă gravă. Ea l-a scris sub forma unei scrisori deschise către școală și l-a intitulat Nu vă lăsați intimidați — Scrisoare deschisă de la un elev pățit.

Articolul a stârnit o asemenea senzație în rândurile membrilor comunității (ziarul local l-a preluat și l-a publicat pe prima pagină), încât conducerea școlii a decis să includă un program educativ anti-intimidare în programa școlară.

Programul urma să atingă diverse subiecte și să le ofere copiilor sfaturi utile despre cum să se protejeze de colegii agresivi, cum să aibă grijă de ei când erau necăjiți la școală.

În anul următor, profesoara a făcut-o pe Summer redactor-șef. Datorită devotamentului cu care lucrase Summer, ea a început să capete încredere în sine, ceea ce s-a văzut și pe plan social. Summer și-a făcut prieteni noi printre ceilalți redactori și, ca niciodată, abia aștepta să vină la școală în fiecare zi. Ea i-a spus lui Carlos că nu mai era nevoie să o conducă și că preferă să ia autobuzul împreună cu o prietenă, deoarece nu îi mai era frică.

Fetele care se luaseră de ea au fost trimise la o școală de corecție și nu s-au mai întors la școala din zona în care studia Summer.

Carlos a dat dovadă de calități de adevărat mentor, căci el a intuit că o activitate nouă avea s-o ajute pe Summer să treacă peste ce pățise din cauza colegelor ei rele. El știa că de îndată ce Summer avea să se implice în noua activitate, ea avea să depășească momentul și să își revină complet.

În acest caz, obiectul activității alese de Summer îl constituie scrisul la ziar. În alte cazuri, poate fi aleasă o activitate precum voluntariatul, participarea la olimpiadă, la un club de teatru, sport sau orice alt hobby sau interes pe care l-ar putea manifesta copilul dumneavoastră.

Cel mai important lucru este ca el să se implice într-o activitate care să-l facă să uite de stresul pe care îl are din cauza agresivității colegilor și care

să îi sporească încrederea în sine. Capacitatea de a fi constructiv, productiv în realizarea acestui țel îl va ajuta să meargă mai departe.

PUTEREA EXEMPLULUI PERSONAL

Unul dintre lucrurile cele mai indicate este să oferi un exemplu personal de flexibilitate și asertivitate, căci acest lucru îl va influența pe copil mai mult decât ar putea s-o facă alte modalități de ajutor în condițiile în care este necăjit la școală. Dacă oferi sfaturi, copilul poate să le asculte, însă dacă îi arăți chiar tu cum să procedeze și să se poarte pozitiv, el are mult mai multe șanse să încerce să imite acest comportament.

De ce ar fi flexibilitatea o calitate dezirabilă atunci când avem de-a face cu un bătăuș? Pentru că, indiferent de ce se întâmplă în viața ta, vei fi capabil să îți revii și să mergi mai departe. Desigur, copilul se poate simți trist, supărat, mânios sau poate simți toate aceste sentimente laolaltă atunci când se confruntă cu un coleg agresiv. Dar dacă îi arăți cum să se poarte și cum să reziste, copilul va fi capabil să treacă peste aceste emoții negative și să se concentreze pe găsirea unei soluții care să îl scoată din impas.

Cum puteți demonstra această calitate, dumneavoastră ca părinte? În fiecare zi avem șansa să le arătăm copiilor noștri cum este să fii în stare să ridici fruntea și să nu te lași înfrânt, fie că e vorba de probleme mai mici sau de probleme mai grave cu care ne confruntăm în viața noastră.

Să zicem că ați solicitat o avansare pe care vi-o doreați de multă vreme și pe care o meritați cu prisosință. Șeful dumneavoastră însă a ales pe altcineva pentru acest post, o cunoștință cu care se are bine, dar care nu are calificarea necesară. Nu vă puteți plânge pentru că nu sunteți înscrisă într-un sindicat și pentru că vă gândiți că șeful vă va purta pică și nu vă va avansa nici data următoare.

Copilul vă aude vorbind cu soțul despre cum ați fost dată deoparte pentru un prieten de-al șefului. Puteți alege să vă manifestați mânia în fața copilului și să remarcați cât de nedrept este ce-ați pățit sau să spuneți că aveți de gând să vă dați demisia. Sau puteți alege să spuneți că ar fi trebuit să primiți postul pentru că sunteți calificată pentru el. Puteți adăuga și că, atunci când ați solicitat promovarea, ați fost conștientă și de faptul că de multe ori șefii preferă un anume candidat și pe alte considerente decât strict cele legate de calificare. Poate că șeful dumneavoastră știa ceva despre candidat pe care nu îl știați și dumneavoastră și acesta a fost motivul pentru care l-a preferat pe el. Sau poate că procesul de selecție a fost complet nedrept, dar v-ați dat seama de la început că n-are rost să vă plângeți pentru că acest lucru v-ar fi diminuat șansele unei următoare avansări.

Cu toții știm că de multe ori nu suntem răsplătiți după merite, dar avem opțiunea de a ne exprima nemulțumirea în fața persoanei responsabile și de a face ce putem pentru a o convinge să se mai gândească. Cu toate acestea, dacă eforturile noastre se dovedesc a fi în zadar, asta nu înseamnă că trebuie să ne lăsăm doborâți și să ne demoralizăm.

Să presupunem că se întâmplă altceva neplăcut. Că o vecină invidioasă începe să vorbească urât despre dumneavoastră și să răspândească tot felul de bârfe pe seama dumneavoastră. Copilul vă aude vorbind cu sora dumneavoastră despre această situație și știe că sunteți îngrijorată.

Puteți să îi arătați copilului că sunteți în stare să rezolvați problema spunând: „Știu că m-ai auzit vorbind cu mătușa ta la telefon despre lucrurile neadevărate pe care le-a zis doamna Cramer despre mine. A spus tot felul de minciuni și sunt supărată, dar n-am de gând să mă las afectată de vorbele ei. Am prietene bune și am încredere că niciuna din ele n-are să creadă ce se spune pe seama mea pentru că îmi sunt prietene adevărate. Da, sunt necăjită și furioasă pe doamna Cramer, dar n-am de gând s-o mai bag în seamă“.

Firește că nu e suficient doar să spuneți aceste lucruri, ci este bine să demonstrați că vă veți conforma spuselor dumneavoastră. Arătați-i copilului că vă vedeți de treburi netulburată. Desigur, uneori este greu să te

comporți ca și cum nu s-a întâmplat nimic, să nu mai pomenești incidentul care te-a supărat, sau să nu încerci să remediezi situația, dar nu este deloc sănătos să îi acorzi prea multă importanță și în acest fel să acorzi putere asupra ta persoanei care te-a necăjit. Dacă doriți ca fiul sau fiica dumneavoastră să procedeze corect, trebuie să fiți primul care să vă purtați ca atare.

O simplă atitudine de flexibilitate și de ignorare a evenimentelor traumatice din viață poate fi de ajutor pentru a trece peste momentele cele mai supărătoare (cum ar fi încercările de intimidare cu care se confruntă un copil la școală) și pentru a avea un comportament demn și ferm în fața oricărei persoane care încearcă să apeleze la intimidare. Copilul dumneavoastră poate alege să se folosească de mai multe strategii în acest sens. Dar asta nu presupune nicidecum să îi răspundă bătăușului cu aceeași monedă, căci în felul acesta nu ar face decât să înrăutățească lucrurile.

Acest lucru înseamnă de fapt să adopți o aură de tărie și de încredere, să fii capabil să îi ții piept bătăușului și să vorbești cu el dacă bunul simț te îndeamnă s-o faci. Înseamnă și să ai curajul să spui părintelui sau profesorului ce se întâmplă dacă simți că nu ești capabil să te descurci de unul singur.

Cum puteți să vă învățați copilul să fie asertiv? O simplă interacțiune cu un vânzător agresiv care încearcă să vă convingă să cumpărați un produs pe care nu-l doriți poate constitui un prilej bun pentru a demonstra cum să spui nu și cum să nu te lași hărțuit de oricine.

Haideți să ascultăm o conversație între Grace (mama lui Trey, un băiat de nouă ani) și o vânzătoare care o sună la telefon și încearcă să îi bage pe gât un produs taman în momentul în care familia se pregătește să se așeze la masă.

Trey, sora lui mai mică și tata sunt deja așezați la masă și o așteaptă pe Grace să închidă telefonul și să se apuce de mâncat.

Vânzătoarea: Doamnă Aims, voiam să vă spun că avem o ofertă foarte bună de sărbători pentru bijuteriile de aur.

Grace: Tocmai ne așezam la masă, nu pot vorbi.

Vânzătoarea: Ați comandat vreodată bijuterii online? Sunt niște reduceri foarte convenabile.

Grace: Nu mă îndoiesc, însă trebuie să închid.

Vânzătoarea: Înțeleg. Când să vă sun? Sunt niște oferte extrem de avantajoase și sunt pentru o perioadă limitată.

Grace: Vă rog să nu mă sunați. Am spus deja că nu vreau să primesc telefoane acasă.

Vânzătoarea: Mă iertați. Toate cele bune.

Grace pune jos receptorul. Ea scurtează convorbirea și vorbește răspicat pentru a nu prelungi discuția. Trey, care începe să înfulece spaghete, o întreabă pe mama de ce n-a închis direct telefonul și a stat totuși de vorbă cu vânzătoarea.

— Unii oameni așa procedează, dar eu mă simt mai bine dacă termin conversația politicos. I-am explicat clar că nu vreau să cumpăr nimic. Și mă îndoiesc c-o să mai sune.

— Nu cred că mai sună, spune Trey. I-ai zis-o.

Sunt multe alte ocazii în care puteți să îi demonstrați copilului că știți să fiți ferm, ca de pildă atunci când cineva încearcă să vă convingă să preluați o îndatorire pentru care nu aveți timp, sau când o vecină vrea să vă bage pe gât o prăjitură făcută de ea și dumneavoastră sunteți la regim, sau când o prietenă vă ține prea mult la telefon și nu aveți timp de ea.

Puteți să demonstrați că sunteți fermă și când interacționați cu copiii. Aceștia învață să se comporte similar dacă părintele știe să se impună. Spuneți-le clar ce așteptați de la ei.

Încercați să nu vă arătați prea mânios sau prea emotiv dacă vedeți că nu vă ascultă, folosiți un ton moderat și categoric. Explicați-le care sunt urmările dacă aleg să nu se comporte cum li s-a cerut. Nu parlamentați. Spuneți pe un ton măsurat ce doriți și așteptați să vă urmeze indicațiile.

Dacă nu se conformează dorințelor dumneavoastră sau încalcă vreo regulă, procedați după cum ați promis. Dacă vă comportați astfel cu copiii, fără a fi agresiv, când doriți să facă un lucru anume sau când încalcă o regulă a casei, le veți oferi un exemplu al unui om care știe să se impună, exemplu pe care îl vor putea folosi în viață, atât acasă, cât și la școală și mai târziu la serviciu.

Veți descoperi multe prilejuri în care să le dați astfel de exemple și să le demonstrați că a te impune în situații tensionate sau jenante poate să-ți sporească încrederea în tine și să simți că ești în control. Iar acest lucru este extrem de util atunci când copilul dumneavoastră se vede încolțit de colegi agresivi, care i-ar putea sfărâma încrederea în sine și senzația că are lucrurile sub control.

IMPRIMAȚI-I COPILULUI O ATITUDINE DE ÎNVINGĂTOR

Pe tot parcursul acestei cărți am subliniat cât de important este să ne folosim de bunul nostru simț atunci când avem de-a face cu persoane care încearcă să ne intimideze. Încurajați-vă copiii să se bazeze pe bun simț și pe logică atunci când sunt necăjiți, ignorați, intimidați, loviți sau hărțuiți în vreun fel.

Am subliniat și faptul că există cazuri în care copilul nu se poate descurca de unul singur cu o situație de acest gen. Desigur, dacă problema este minoră și de scurtă durată, el poate încerca să și-o rezolve singur. Însă dacă gluma se îngroașă, cu siguranță că va avea nevoie de ajutor. Uneori copilul se va aștepta să îi ascultați pășul, să fiți alături de el, poate chiar să îi dați un sfat. Alteori el se va aștepta să vă asumați un rol mai activ.

Uneori copilul va avea nevoie de ajutorul școlii care să monitorizeze și să intervină la nevoie. Prin urmare, este indicat să mențineți o relație strânsă cu corpul didactic și cu personalul școlii pentru a putea realiza lucrurile așa cum considerați că este necesar.

Și ceilalți membri ai familiei îi pot oferi un sprijin copilului dacă sunt pregătiți să îi asculte problemele și să îi ridice moralul. Este important ca toți membrii familiei să conlucreze pentru a găsi o rezolvare a problemei cu care se confruntă copilul.

Dacă toată lumea este conștientă de ceea ce se întâmplă și îl susține, rezultatele nu vor putea fi altfel decât pozitive. Dacă nu toți membrii familiei știu ce se petrece, cei care sunt deja informați trebuie să sară în ajutorul copilului și să rezolve problemele din mers. Este imposibil să rezolvi o astfel de situație de unul singur, mai ales că astfel de conflicte pot duce la o stare de melancolie, depresie sau chiar la lucruri mai rele.

Este bine să îi repetați copilului faptul că situația se va schimba, că va veni o zi când nu va mai trebui să se amărască și să se îngrijoreze că se va lua cineva de el. Problemele vor dispărea ca luate cu mâna. Dacă el își dă seama că lucrurile nu se vor perpetua, că situația se va sfârși, va fi capabil să se gândească la un viitor lipsit de temeri, anxietate sau tristețe.

Deși majoritatea oamenilor aspiră să trăiască în prezent, cu toții avem nevoie de speranță. A privi la un viitor fără persoane care să te intimideze înseamnă a spera și a căpăta încredere în tine chiar atunci când lucrurile nu sunt exact așa cum ți le dorești.

Dumneavoastră sunteți persoana cea mai indicată să vă ajutați copiii să dobândească seninătate și optimism în viață, lucru realizabil numai când cei

din jur renunță să te mai hărțuiască.

IDEILE PRINCIPALE ALE CAPITOLULUI 10:

● Sprijiniți-vă copiii să ajungă la un nivel de încredere și tărie care să îi ajute să depășească orice problemă cu care se confruntă.

● Aflați ce interese și pasiuni au copiii dumneavoastră și încurajați-le.

● Lăudați-vă copiii când vedeți că se străduiesc să realizeze ceva.

● Oferiți-le ajutor să își realizeze proiectele într-o manieră care să le îmbogățească experiența. Lăsați-i pe ei să dea tonul.

● Convingeți-i și pe ceilalți membri ai familiei să sprijine pasiunile, hobby-urile sau proiectele copiilor.

● Fiți recunoscători pentru ajutorul pe care vi-l dau copiii în casă.

● Subliniați mereu cele trei cuvinte cu tâlc: autodisciplina, perseverența și productivitatea, pentru a le spori încrederea în sine copiilor.

● Încurajați-vă copiii să se apuce de o activitate care să îi scape de stresul pe care îl au la școală din cauza colegilor agresivi și care să le ridice moralul.

● Oferiți propriul exemplu de rezistență și de autoritate.

● Ajutați-vă copiii să trateze situația cu o atitudine pozitivă.

Bibliografie

CĂRȚI PENTRU PĂRINȚI ȘI DASCĂLI

Alexander, Jenny. When Your Child Is Bullied: An Essential Guide for Parents. Londra:

Simon and Schuster, 2007.

Este de ajutor părinților, deoarece explică ce pași trebuie făcuți pentru creșterea încrederii de sine a copiilor, ceea ce-i va ajuta să nu se mai lase bruscați.

Carpenter, Deborah și Christopher J. Ferguson. The Everything Parent's Guide to Dealing with Bullies: From Playground Teasing to Cyber Bullying, All You Need to Ensure Your Child's Safety and Happiness. Avon, MA: Adams Media, 2009.

Tot ce voiai să știi despre cei ce intimidează, despre victimele lor și despre cei care asistă pasiv; plus câteva sfaturi pentru protejarea copilului în fața celor răutăcioși.

Coloroso, Barbara. The Bully, the Bullied, and the Bystander: From Preschool to High School—How Parents and Teachers Can Help Break the Cycle. New York: Harper Resource, 2009.

Autoarea explică rolurile pe care le joacă fiecare în contextele de indimidare și, după cum spune și titlul, sugerează căi pentru a ieși din cercul vicios.

DePino, Catherine. Real Life Bully Prevention for Real Kids: 50 Ways to Help Elementary and Middle School Students. Lanham, MD: Rowman and Littlefield, 2009.

Activități pe placul celor mici, pentru a-i ajuta să iasă din ciclul intimidării.

Horne, Dr. Arthur M., Dr. Jennifer L. Stoddard și Christopher D. Bell, A Parents' Guide to Understanding and Responding to Bullying: The Bully Buster's Approach. Champaign, IL: Research Press, 2008.

Îi ajută pe părinți și pe dascăli să învețe acele lucruri care le vor fi de folos în a-i sprijini pe copii să facă față intimidărilor.

McMullen, Carol S. The Bully Solution: A Parent's Guide: Effective and Practical Ways to Empower Your Child and Stop Bullying in Its Tracks. New York: Scholastic, 2009.

Ajută familiile să soluționeze diferitele tipuri de intimidare, indiferent unde se manifestă acestea.

Olweus, Dan. Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Cambridge, MA: Blackwell, 1993.

Oferă părinților, dascălilor și directorilor informații vitale despre cum să îi disciplineze pe copiii care tind să-i timoreze pe colegii lor.

Rigby, Ken. Children and Bullying: How Parents and Educators Can Reduce Bullying at School. Malden, MA: Wiley-Blackwell, 2009.

O combinație între cercetare și sfătuire în privința cazurilor de intimidare.

Scaglione, Joanne și Arrica Rose Scaglione. Bully-Proofing Children: A Practical, Hands-On Guide to Stop Bullying. Lanham, MD: Rowman and Littlefield, 2006.

Prezintă părinților și profesorilor sfaturi, istorii și scenarii pentru a-și ajuta copiii să nu se lase timorați.

Willard, Nancy E. și Karen Steiner. Cyberbullying and Cyberthreats: Responding to the Challenge of Online Social Aggression, Threats, and Distress. Champaign, IL: Research Press, 2007.

Oferă consilierilor, directorilor, dascălilor și părinților informații semnificative despre cum pot fi prevenite intimidările în spațiul virtual și despre ce se poate face când are loc o astfel de „ciber-intimidare".

Wiseman, Rosalind. Queen Bees and Wannabees: Helping Your Daughter Survive Cliques, Gossip, Boyfriends, and the New Realities of Girl World. New York: Three Rivers Press, 2009.

Discută despre genul de interacțiuni dintre fete și despre influența acestui tip de relaționare asupra actului de intimidare. Părinții vor găsi aici strategii pentru a crește niște fete sigure pe ele.

CĂRȚI PENTRU COPII

Anderson, Mary Elizabeth. Gracie Gannon: Middle School Zero. Windsor, CA: Rayve Productions, 2008.

Vârsta: 9–12 ani. Pleacă de la o poveste imaginară a unei fete care trebuie să se adapteze la noile condiții de gimnaziu.

Burton, Bonnie. Girls against Girls: Why We Are Mean to Each Other and How We Can Change. San Francisco: Orange Avenue Publishing, 2009.

Vârsta 12–16 ani. Autoarea se referă la fetele care le bruschează pe colegele lor, discutând atât din punctul de vedere al victimelor, cât și din perspectiva fetelor agresive.

Cosby, Bill. The Meanest Thing to Say: A Little Book for Beginning Readers. New York: Scholastic, 1997.

Vârsta 4–8 ani. Îi ajută pe copii să facă față intimidărilor, dar și să vadă partea bună din fiecare.

Criswell, Patti Kelly și Angela Martini. A Smart Girl's Guide to Friendship Troubles. Middleton, WI: American Girl, 2003.

Vârsta 9–12 ani. Oferă sfaturi practice pentru fetele care nu reușesc să lege prietenii.

DePino, Catherine. Blue Cheese Breath and Stinky Feet: How to Deal with Bullies. Washington, D.C.: Magination Press, 2004.

Vârsta 4–8 ani. Pornind de la un cadru ficțional, oferă soluții pentru ca micuțul bruscat de alții să se poată apăra în fața copiilor răutăcioși.

–. In Your Face, Pizza Face: A Girl's Bully Busting Book. Weaverville, CA: Boulden Publishing, 2008.

Vârsta 9–12 ani. Se referă la agresivitatea din cadrul relațiilor, plecând de la povești inventate. Fetele vor putea afla cum să-și folosească inteligența pentru a-i deturna pe copiii răutăcioși.

Estes, Eleanor și Louis Slobodkin. The Hundred Dresses. Orlando, FL: Harcourt, 2004.

Vârsta 9–12 ani. Se referă, de-a lungul unei povești încântătoare, la neplăcerile aduse de aluziile sexuale.

Green, Susan. Don't Pick on Me: Help for Kids to Stand Up to and Deal with Bullies. Oakland, CA: Instant Help Books, 2010.

Vârsta 9–12 ani. Prin scurte activități, copiii sunt ajutați să le țină piept celor obraznici.

Ludwig, Trudy. Just Kidding. Berkeley: Tricycle Press, 2006.

Vârsta 4–8 ani. Se referă, cu ajutorul unor povești, la efectul aţâţării. Oferă repere conversaționale pentru copii și părinți.

Ludwig, Trudy și Beth Adams. Confessions of a Former Bully. Berkeley: Tricycle Press, 2010.

Vârsta 9–12 ani. Explică ce e în mintea unui bătăuș și ce au de făcut victimele pentru a se proteja. Include și niște amintiri ficționale ale unui fost bătăuș.

Ludwig, Trudy și Abigail Marble. My Secret Bully. NY: Tricycle Press, 2005.

Vârsta 4–8 ani. Se concentrează pe excludere și izolare, precum și pe importanța comunicării dintre părinte și copilul bruscat.

McCain, Becky Ray și Todd Leonardo. Nobody Knew What to Do. Morton Grove, IL: Albert Whitman and Company, 2001.

Vârsta 4–8 ani. O poveste emoționantă despre puterea martorilor în oprirea răutăților între copii.

McCord, Pat Mauser. A Bundle of Sticks. Wethersfield, CT: Turtle Press, 2004.

Vârsta 4–8 ani. De-a lungul unei povești, se arată cum un băiat își găsește resursele interioare pentru a face față unui bătăuș.

Moore, Julianne și Le Uyen Pham. Freckleface Strawberry and the Dodgeball Bully. New York: Bloomsberry USA Books, 2009.

Vârsta 4–8 ani. O poveste amuzantă cu bătăuși, din care fiecare copil poate învăța câte ceva.

Moss, Peggy. Say Something. Gardiner, ME: Tilbury House, 2008.

Vârsta 4–8 ani. Se referă la rolul spectatorului la un act de intimidare.

O'Neill, Alexis, and Laura Huliska Beith. The Recess Queen. New York: Scholastic, 2002.

Vârsta 3–7 ani. Bătăușii din curtea școlii învață să se poarte mai grijuliu odată cu sosirea unei noi colege de clasă.

Romaine, Trevor. Bullies Are a Pain in the Brain. Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing, 1997.

Vârsta 9–12 ani. Un volum nonficțional sub formă de benzi desenate care oferă copiilor sfaturi deștepte despre cum să facă față intimidărilor.

Spinelli, Jerry. Crash. New York: Laurel Leaf, 2004.

Vârsta 9–12 ani. Spune povestea unui elev de-a șaptea care devine dintr-un puști obraznic un tânăr grijuliu.

Tolle, Eckhart, Robert S. Friedman și Frank Riccio. Milton's Secret. Charlottesville, VA: Hampton Roads Publishing Company, 2008.

Vârsta 4–8 ani. Este povestea unui puști care învață cum să nu se mai teamă de bătăuși. Copiii vor găsi aici și ceva din filosofia lui Tolle despre

ce înseamnă „a trăi în acum“.

Webster-Doyle, Terrence. Why Is Everybody Always Picking on Me: Guide to Handling Bullies. Middlebury, VT: Atrium Society, 1999.

Vârsta 9–12 ani. Câteva lecții despre respectul de sine și despre cum poți să rezolvi probleme fără să recurgi la violență.